ஓம்.

உணவும் வாழ்வும்

ஆசிரியர்: ஸ்ரீ பிக்ஷு

சரஸ்வதி சங்கம்
28, பிடாரியார் கோயில் தெரு
ஜி. டி., சென்னை
1951

ௐ

உணவும் வாழ்வும்

Donation by

ஆசிரியர் : ஸ்ரீ பிக்ஷு

மொழி பெயர்ப்பு :
உயர்திரு ச. அய்யாசாமி பிள்ளை

சரஸ்வதி சங்கம்
28, பிடாரியார் கோயில் தெரு
ஜி. டி., சென்னை
1951 [விலை ரூ. 1-8-0

திருக்குறளும் இயற்கை மருத்துவமும்

மருந்து

1. மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
   வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.

2. மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தி
   அற்றது போற்றி உணின். [யது

3. அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
   பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு.

4. அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
   துய்க்க துவரப் பசித்து

5. மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
   ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு.

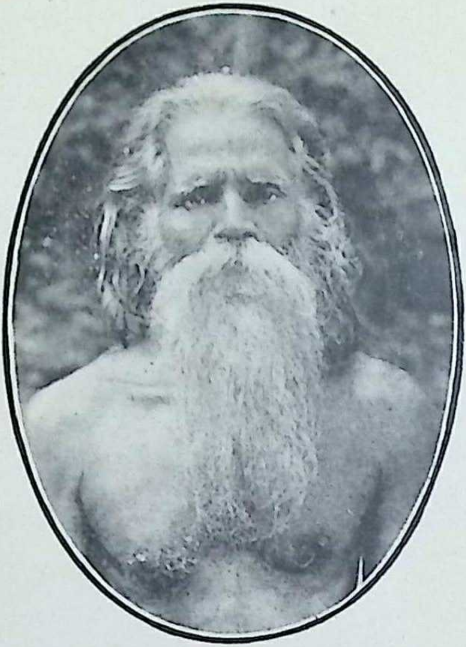
6. இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
   கழிபேர் இரையான்கண் நோய்.

7. தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
   நோயள வின்றிப் படும்.

8. நோய் நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்
   வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

9. உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
   கற்றான் கருதிச் செயல்.

10. உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச்செல்வான்
    அப்பால் நாற் கூற்றே மருந்து. [என்று



நூலாசிரியர் : ஸ்ரீ பிக்ஷு

பதிப்புரை

பல ஆண்டுகளாக சென்னைநகரில் சாஸ்வதி சங்கம் மக்களின் நன்மையைக்கருதிப் பல துறைகளில் தொண்டாற்றி வருவதைப் பலரும் அறிவர். ஜன சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்தைக்கருதி சங்கம் செய்துவரும் பணிகளில் மருத்துவ சிகிச்சையே முதன்மை யான இடம் பெற்றுள்ளது. மருத்துவ சிகிச்சையே ஒரு சிறப் பான பணி எனக்கருதி சங்கம் உழைத்து வருகின்றது.

இச்சங்கம் பலதிற நூல்களை அவ்வப்போது வெளியிட்டு வருகின்றது. "உணவும் வாழ்வும்" என்ற இந்நூல் அருள்திரு ஸ்ரீ பிக்ஷுசுவாமிகளால் இயற்றப்பட்டது. சுவாமிகள் பல ஆண்டுகளாக சங்கத்தின் தலைவராக இருந்து வருகின்றார். இவ ருடைய பேருதவியைக்கொண்டே யாம் மருத்துவம் முதலிய பணிகளைச் செய்துவருகின்றோம்.

சுவாமிகள் ஆங்கில மருத்துவத்தில் தேர்ச்சிபெற்றவர். பல ஆண்டுகள் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளிடத்தில் பழகியதன் பயனாக ஆங்கில மருத்துவமுறை உண்மையில் வந்தநோயைத் தீர்ப்பதற்கும் நோயைத்தடுப்பதற்கும் அனுகூலமாக இல்லை என்ற முடிவிற்கு வந்தனர். எவ்விதத்திலேனும் பிணியாளிகளுக் குத் தொண்டுசெய்து பிணிதீர்க்கும் நோக்கங்கொண்டு ஆயுர்வேத மருத்துவ நூல்களைப் பரிசோதித்து, அவற்றிலுள்ள நுண்ணிய கருத்துக்களைக் கைக்கொண்டு, பல வைத்தியசாலைகளை நடத்திவரு கின்றார். இதன்பயனாக நமது பழைய ஆயுர்வேத வைத்திய முறையே சிறந்ததென்றும் அதிலும் ஆயுர் வேதத்தின் சாரமாகிய இந்திய இயற்கை வைத்தியமே ஒரு உயர்ந்த வைத்திய முறை என்றும் ஓர்முடிவிற்கு வந்தார். சுமார் 20 ஆண்டுகளாக இயற்கை வைத்தியமுறையையே கையாண்டு வருகின்றார்.

வைத்தியசாலைகளில் பிணியாளிகளுக்குத் தொண்டு செய்வ திலமட்டும் திருப்தியடையாது நூல்கள், துண்டுப்பிரசுரங்கள், பிரசாரம், மருத்துவப்பாடபோதனை மூலமாகவும் தொண்டுசெய்து வருகின்றோம். பயிலும் மாணவர்களுக்கு சங்கம் வெளியிட்டுள்ள "சிகிச்சாமிருதம்" "ஆரோக்கிய நூல்" "சரீரதத்துவம்" "சரீர பரிசோதனை" "பதார்த்த குணபோதினி" "தனக்குத்தானே வைத்தியன்" என்னும் நூல்கள் பாடபுத்தகங்களாகப் பயன்படுத் தப்படுகின்றன.

பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சி செய்ததன் பயனாகவும் பிணியாளி களுக்கு சிகிச்சை செய்து வந்ததன் பயனாகவும் சிகிச்சையில் உணவு சிகிச்சையே சிறந்தது என்ற முடிவிற்கு வந்து "உணவும் வாழ்வும்" என்னும் இச்சிறந்த நூல் இயற்றப்பட்டது. 'பதார்த்த குணபோதினி' என்ற நூல் சில மாற்றங்களுடன் திருத்தமாக எழுதப்பட்டு இந்நூலின் நான்காம் பாகமாகச்சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

ஆங்கிலத்தில் இயற்றிய இந்நூலை நல்ல தமிழ்நடையில் தெளிவாக மொழிபெயர்த்து உதவிய கோயமுத்தூர் ஆசிரியர் உயர்திரு ச. அய்யாசாமி பிள்ளை அவர்களுக்கு நன்றி செலுத்து கின்றோம். இந்நூல் வெளியிடத்துணைபுரிந்த திரு. நா. இராஜ கோபால், B. Com. அவர்களுக்கு எமது நன்றி உரித்து.

இப்பதிப்பில் குற்றங்குறைகள் இருப்பின் அவற்றைத் தெரிவிக்கும்படி வாசகர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றோம்.

சென்னை,
7—1—1951

வி. வேணுகோபால் பிள்ளை
செயலாளர்
சரஸ்வதி சங்கம்

பொருளடக்கம்

இரண்டாம் பாகம்

நோயும் உணவும்

மூன்றும் பாகம்

உணவுக்குத் துணைக் கருவிகள்

நான்காம் பாகம்

உணவு முதலியவற்றின் குணம்

முன்னுரை

அறிஞர் பெருமக்கள், மக்கள் தொகுதிக்குத் தொண்டு செய்வதில் உள்ளங் கனிகூர்ந்து தங்களது ஆற்றலையும் காலத்தையும், "எம் கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே" என யாதொரு பிரதிப் பயனையும் எதிர்பாராது பணிபுரிந்து வருகின்றனர். தங்களையொத்த மக்கட்குலத்தின் உண்மையான இன்பத்தையே அவர்கள் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கின்றனர். இத்தகைய தொண்டுதான் இறைவன் மாட்டுச்செய்யும் வழிபாடு என்றும் அவன்பால் காட்டும் அன்புடைமை என்றுங்கருதினர். இத்தகைய திருப்பணியில்தான் ஞானமும் முத்தியும் கைகூடுகின்றன. இங்குத்தான் இறைவனை உணரும் உணர்ச்சி மிளிர்கின்றது. இவ்வாறு செய்யும் தொண்டின் வாயிலாக ஒருவன் இறைவனைப் பல்வேறு வடிவத்தில் நேருக்கு நேராகக் காண்கின்றான். நோயுற்றவருக்கும் வறுமையுற்றவருக்கும் வேண்டிய உதவியை ஒருவன் செய்வான் என்னில் அவன் கடவுளை அறியும் முயற்சியில் ஈடுபடவும் வேண்டுமோ? அவன் தரித்திர நாராயணனை நேருக்கு நேராகவன்றோ காண்கின்றான்.

உலகில் சமயத்தொண்டு, சமூகத்தொண்டு அரசியல் தொண்டு, கல்வித்தொண்டு முதலிய பல்வேறு பணிகள் உண்டு. இந்நூலாசிரியர், வாழ்க்கைக்குரிய அரும் பணிகள் எவற்றையும் புறக்கணிக்கும் இயல்புடையவர் அல்லவென்றாலும், நோயாளிகளின்பால் ஒரு தனிப்பட்ட கவனத்தைச் செலுத்துவதில் அவருக்கு ஆர்வம் மிகவுண்டு. நோயாளிகளுக்குச் செய்யும் தொண்டின் வழியாக அவர்களைக்குறித்துத் தொடர்ச்சியாக ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார். மேல் நாட்டு மருத்துவ முறை வன்மையற்றதென்றும், உடலுக்குத் தீங்கிழைக்கக்கூடியதென்றும் அதன் கோட்பாடுகளும் சிகிச்சை முறையும் சாஸ்திரத்திற்கு ஒத்தவையெனக் கூறப்பட்டிருப்பினும் அவை பலமற்றவையென்றும் தெளிவாகக்கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆயுர்வேத முறையாலும் சித்தமருத்துவ முறையாலும் மருந்து தரும் முறை நோயாளிக்குத் தீங்கிழைப்பதாகத் தெற்றெனப் புலனாகியுள்ளது.

மருந்து என்று இம்மருத்துவமுறைபற்றி இங்கே குறிப்பிடப் பட்டதெல்லாம் பாஷாண மருந்துகளையேயாகும். மருந்தாகவும் உணவுப் பொருளாகவும் பயன்படுத்தக்கூடிய சாதாரண தீங்கற்ற மூலிகைகளையல்ல.

மருந்துகள் பயனற்றவை யென்றும், தெளிவாகத் தீமை பயப்பவை யென்றும் தெரிந்ததும், மருந்தைக் காட்டிலும் சிறந்த முறையில் நோயைப் போக்கவல்ல வழி வகைகளைக் கண்டு பிடிக்கும் முயற்சிகள் பெரிதுங்கையாடப்பெற்றன. இந்திய இயற்கை மருத்துவ முறையின் அடிப்படைக் கருத்துக்களை நுணுக்கமாகக் கற்றுத் தாம் கற்றதை நோயாளிகளின் வகையில் பொருத்திப் பார்க்கத்தலைப் பட்டனர். இயற்கை மருத்துவ முறையாகச் செய்த பலவகைச் சோதனை வழியாக உணவு முறை மிகமுக்கியமானது என்று தெரியவந்தது. அதுவே யன்றியும் நீர், மண், சூரியஒளி, நீராவி, உடற்பயிற்சி முதலிய மருத்துவ முறைக்குரிய வேறு முறைகளும் சிறந்தவையென இடம் பெற்றுள்ளன. ஆனால் அவை நேர்மையான உணவோடு பொருந்தியடைய வில்லை யென்றால் சிறந்த நன்மையைத் தரக் கூடியனவாய் இருக்கமாட்டா. நோயைக் குணமாக்குவதில் உணவு மிகமுக்கியமான கருவியாகும். மற்றையவைகள் எல் லாம் துணைக்கருவிகளேயாகும். சிலநோய்களுக்கு உணவு ஒன்றே பிணிதீர்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

உணவு ஒன்றே நோய்தீர்க்கும் முதற்காரணமாயிருக்கு மானால் நேர்மையான நெறியில் அரும்பெருந் தொண்டினைத் துன்புற்றமக்கள் தொகுதிக்குத் தாம் செய்யக் கூடுமென்று ஆசிரியர் கருதுகின்றார். இத்தகைய உணவு மருந்தே எல்லோ ருக்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதாய் எல்லோரும் ஒரு முக மாக விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கும். இவ்வுணவு மருந்து மலிவானது. தீமை குறைந்தது. எங்குங்கிடைக்கக் கூடியது. உணவே நேர்மையான மருந்தாகு மானால் விலையதிக மான மருந்துகளைத் தூரநாடுகளிலிருந்து நாடவேண்டியதில்லை. பாஷாண மருந்துகளால் விளையும் பலசிக்கல்களைத் தீர்த்துக் கொண்டிருக்கவும் வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொருவரும் நோய்க்கு

ஏற்ற மருந்தைத் தாமே தெரிந்து கொள்ளக்கூடும். நோய்கண்டால் கவலைப்படவேண்டியதுமில்லை. நோயாளியும் சுற்றத்தாரும் தாமே மருத்துவர்களாகப் பணியாற்றலாம். "மற்றவர்கள் இன்புறுங்கால் யானும் இன்புறுகின்றேன்" என்பதன் உள்ளுறை பொருளை உணவுத் திட்டம் விளக்கி விடுகின்றது.

நோயைக் கையாளும் வகையில் உணவை யொட்டிய எதிர்வாத மொன்றுண்டு. "நிலைமை மாறியிருக்கிறது, விருப்பும் மனப்பான்மையும் மாறி நிற்கின்றன. தங்கள் நோய்களை உணவுக்கட்டுப்பாடின்றியே போக்கவேண்டும் என்னும் மனப்போக்குடையோராய் மக்கள் மாறி நிற்கின்றனர். ஆங்கில (Allopathy) வைத்திய முறையறிந்த மருத்துவர் உணவுக்கட்டுப்பாடின்றி நோயைக் குணமாக்கவே இங்கிருக்கின்றனர்; பெரும்பான்மையான மக்கள் தங்கள் சுவைக்கினிய உணவைத் துறந்திருக்க விரும்புவதில்லையாகையால் இந்த உணவுத்திட்டம் நோயாளிகட்குச் சிறிதும் பயன்படாது" என்று இவ்வாறு வாதிடுவோரும் இருக்கின்றனர். ஆசிரியருக்கு இந்தத் துறையில் ஆழ்ந்த அனுபவமுண்டு. பட்டினி கிடப்பதையும் உணவுக்கட்டுப்பாட்டையுங் கேட்டு மருள்கின்றனர் மக்கள். உணவுக்கட்டுப்பாட்டால் விளையும் சிறந்த நன்மைகளை உணரும் மக்களும் சிலர் இருக்கின்றனர். நாளடைவில் நிலைமை நன்மையைநாடிமாறும் என்பது ஆசிரியரது துணிந்த நம்பிக்கையாகும்.

பாஷாண மருந்துகளைக் கொடுக்கும் ஆங்கில (Allopathy) மருத்துவரும் அத்தகைய ஏனைய மருத்துவருமே சரியான மருத்துவரென்று கருதப்படுகின்றனர். அவர்கள் தமது மேற்போக்கான தற்காலிக சாந்தி செய்யும் வைத்திய முறையைக் கொண்டு மக்களைத் தவறானவழியில் ஏவுகின்றனர். இந்த மருத்துவக் கூட்டத்தினர் நேரான சிகிச்சை முறைக்குத்தடையாக இருக்கின்றனர். இந்த மருத்தவ முறையால் விளையும் தீயபயன்களை எடுத்துக்கூறிப் பொது மக்களைத் தெளிவிக்க வேண்டும். நாளடைவில் மக்கள் நல்லறிவு பெறுவர் என்பது திண்ணம்.

மருந்துகளைப்பற்றியும் உணவைப்பற்றியுங்கூட இவ்வுலகில் நூல்கள் நிறைந்து கிடக்கின்றன. ஆகையால் உணவைப்

பற்றிப் பின்னுமோர் நூல் எதற்கென்னும் வினா எழலாம். உண்மையே. மருந்து, உணவு முதலியவைகளைப்பற்றி நூல்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவைகள் ஏழை இந்திய நோயாளிகட்குத் தகுந்தவையல்ல. பெரும்பான்மையானவை ஆங்கில மருத்துவ முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டுள்ளன. அவை ஏழை இந்திய நோயாளிகளின் பிணியைப் போக்குவதற்குப்பயன் படுவனவல்ல. சில நூல்கள் வியாபார முறையில் எழுதப்பட்டுள்ளன. அவை ஏழைகளுக்கு ஆகா. ஒரு ஐரோப்பியனுக்கோ அமெரிக்கனுக்கோ பயன் படுமுறையில் சில நூல்கள் உள்ளன. ஆனால் அவற்றால் இந்தியனுக்கு யாதொரு பயனுமில்லை. சில நடைமுறையில் அமைக்கமுடியாத கருத்துக்களும் கோட்பாடுகளும் அடங்கியவைகளே யாகும். இவற்றின் ஆசிரியர் சிலர் இந்தியாவின் பொருளாதார நிலைமையைத் தெளியத் தவறியவர்கள். இந்தியாவின் வறுமைக்கும் மேனாட்டு உயர் வாழ்க்கைக்கும் சிறிதும் பொருத்தமில்லை.

தனிப்பட்ட ஒரு நோயாளிக்குச் சிகிச்சை செய்வதிலோ மருந்துச் சாலைகளையும் மருத்துவச்சாலைகளையும் நடத்துவதிலோ சிக்கன முறையைத் தக்கவழியில் கையாளவேண்டும். வறுமைப் பிணியில் அடிபட்டு உழல்கின்ற இந்திய மக்களுக்குப் பொதுவாக உணவுப் பொருள்களாகவுள்ள இந்திய வீட்டு கைம்மருந்துகளே உதவக் கூடியனவாகும். ஏழ்மையில் வாடும் இந்தியருடனே கலந்து அவர்கள் நிலைமையை உள்ளவாறு அறிந்த நூலாசிரியர்களே நோயாளிகளின் துன்பத்தை நீக்கக்கருவியாவார்கள். இந்திய மனை வாழ்க்கைச் சிக்கனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்திய நோயாளியின் உணவு முறையைப் பற்றி எழுதிய நூல்களே நொந்துவருந்திய மக்கள் தொகுதிக்குத்தக்க முறையில் தனிப்பயன் அளிக்க வல்லன என்பது தெளிந்த உண்மையாகும். இந்த உண்மையை மேற்கொண்டு ஆசிரியர் இந்நூலை வெளிப்படுத்த முன் வந்துள்ளார். இந்தியனுக்குரிய ஊக்கத்தோடு இந்தியனுக்கு என்று இந்நூல் எழுதப்பட்டது என்றால் இந்தியனல்லாதானுக்கு இது பயன் படாது என்பது பொருளல்ல. இது இந்தியனுக்குப் பயன்படுவதோடு ஐரோப்பி

யனுக்கும், அமெரிக்கனுக்கும், சீனனுக்கும் அல்லது ஜப்பானியனுக்கும் பயன்படும் என்பது ஒருதலை. விருப்பமுண்டானல் செல்வந்தன் ஏழையின் முறையால் நன்கு வாழக்கூடும். பொருள் நெருக்கடி காரணத்தால் ஏழை செல்வந்தன்போல் வாழ்வதென்பது என்றும் இயலாதன்றே!

இந்தியருக்குள்ளாகவே வாழ்க்கை நிலையை மேல்நாட்டாருக்கொப்ப உயர்த்தவேண்டும் என்னுங்கருத்துடையவர்கள் இல்லாமற்போகவில்லை. மக்களிடையில் சிறந்த முறையில் வாழ்க்கை மிளிர்வது மிகவும் விரும்பத்தக்கதே. ஆனல் அவர்கள் வருவாயை அதிகப்படுத்தும்வழிதான் எவ்வாறு? அரசியலார் குடிமக்களது மேம்பாட்டில் அக்கறை காட்டாதவரையில் அவர்கள் வருவாய் அதிகப்படுவது என்றும் இல்லை. வருவாய் உயராதவரையில் வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்த நினைப்பது மூடத்தனமேயாகும். இந்தியப் பொருளாதாரச்சிக்கலை விடுவித்தற்குவேண்டிய ஒவ்வொருவசதியும் கைகூடும்வரையில் நடைமுறையில் உள்ள வாழ்க்கைத்திட்டத்தோடு பொருந்தி வாழக் கட்டுப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த உண்மைகளை முன்னிட்டுச் சிறப்பாக நொந்துவருந்தும் எளியோருக்கென்றே தொண்டாற்றும் ஊக்கத்துடன் இத்தகைய தோர்நூல் வேண்டுமென்பதை ஆசிரியர் உணர்கின்றார்.

பாமரரும் மருத்துவரும் ஆகிய ஆண்களும் பெண்களும் இந்நூலைப்படித்து அவர்களது கருத்தைத் தெரிவிக்கவேண்டுமென்று வேண்டிக்கொள்ளப்படுகின்றனர். நொந்தமக்களுக்கு மேலும் நல்லமுறையில் தொண்டாற்ற அவர் தம் கருத்துக்கள் பயன்படும்.

நூலாசிரியர்.

ஓம்

உணவும் வாழ்வும்

1. இயற்கையும் உணவும்

கடவுளென்றும் தன்வயத்தனென்றும் இயற்கையென்றும் இன்னும் நூற்றுக்கணக்கான பெயர்களால் வழங்கப்படுகின்ற எங்கும் பரவியுள்ள ஆன்மாவுக்கு முற்றுமுணர்ந்த முழுமுதலுக்கு, சர்வாண்டங்களையும் படைத்துக் காத்துவரும் பரம்பொருளுக்கு என் வணக்கம் உரித்தாகுக! அவனே உள்ளிருந்து ஒவ்வொரு பொருளையும் ஆட்டுவிக்கின்ற உயிர். அவனே ஆன்மா, அவனே இயற்கை; அவனே உள்ளும் புறமும் எங்஗ணும் பரவிப்படர்ந்துள்ளவன்; ஒவ்வொரு பொருளையும் நடத்துகின்றவனும் அவனே; இன்பமும் துன்பமும் ஆக்குபவன் அவனே. நோய்க்கும் நோயின்மைக்கும் அவனே பொறுப்பாளி; அவனே அணுவினுள் அணுவாய் அண்ட மனைத்திற்கும் ஆருயிராய்த் திகழ்பவன்; அண்ட கோளத்தின் உயிரின் சூத்திரம் அவன்; அவனை யொட்டியே எல்லா உயிரும் ஒளிர்கின்றன; வாழ்கின்றன. அவனின்றேல் அனைத்துயிரும் தம் உயிர் நாடியை யிழந்துவிடும்.

படைப்பின் விந்தைதான் என்னே! படைப்பின் நுண்ணறிவுதான் எத்தகையது! இப்படைப்புத்தான் என்ன? பரம்பொருளின் தோற்றமன்றோ! இந்தத் தோற்றத்தின் கடந்தபேரறிவை எவர்தான் நினைத்துணரக் கூடும்? இந்த இயற்கையுந்தான் என்ன? அந்தப்பரம்பொருளின் உருவமேயன்றோ!

பலவகைப்பட்ட தத்துவ நெறிகள் உள. ஒரு சாரார் இயற்கை அல்லது பிரகிருதி, கடவுள், ஆன்மா அல்லது ஜீவன் என்பதினின்றும் முற்றும் வேறுபட்டது என்று வாதிப்பார். மற்றொரு சாரார் இயற்கையும் ஆன்மாவும் வேறுபட்டனவல்ல, ஒன்றேயாம் என்பர். அவரவர் தத்தம் முறையில் வாதஞ்செய்வார்; அவரவர்க்குச் சார்பான ஆதரவும் உண்டு. அவற்றைப் பற்றி நமக்கு யாதொரு விவாதமும் இல்லை. இயற்கைச் சக்தி என்று சொல்லப்படுவதுதான் அபின்னமான பரம் பொருள். தன்னளவில் இயற்கை யாதொன்றும் செய்யவல்லதல்ல. இயற்கையைத் துணைக்கொண்டு ஆன்மாவே தொழிலாற்றுகின்றது. அல்லது இயற்கையும் ஆன்மாவும் ஒன்றென்றே கூறிவிடலாம். இந்த நூலின்கண் இயற்கையென்று எங்கு குறிப்பிட்டிருப்பினும் இந்தப் பொருளாய் உணரவேண்டுமேயன்றி, பன்மைப்பொருளில் அறியத்தக்கதன்று.

இவ்வுலகப் படைப்பின் அதிசயங்களுள் ஆழ மூழ்கி ஊடுருவிப்பாருங்கள்! எவ்வளவு அழகிய கட்டுத்திட்டமான தொழிலமைப்பு! பஞ்சவர்ணக் கிளியின் அழகையோ அல்லது மயிலின் அழகையோ நோக்குங்கள்! கத்தரி விதையையோ மிளகாய் விதையையோ எண்ணிப் பாருங்கள்! மக்கட் படைப்பிலும் விலங்கின் படைப்பிலும் தோற்றும் மிகச்சிறந்த அறிவாற்றலை நினைத்துப் பாருங்கள். தாவரக் குலத்திலிருந்து உயிரிக் குலம் வரையிலுமுள்ள ஒவ்வொன்றின் வித்துக்களும் தத்தம் அளவில் முற்றுப்பெற்று முடிந்த நிலையில் உள்ளன. ஒவ்வொன்றிலும் படைப்புத் தொழில் முற்றுப் பெற்றுள்ளது. அந்த விதையே முளைக்கிறது. புதிய விதைகளை உருவாக்குகின்றது. பின்னல்

தோற்றம் பெறும் ஆற்றலனைத்தும் அந்த விதைக்குள் மறைந்து கிடக்கின்றன.

மக்கட் குலத்தினும் அதே விதி பொருந்தி நிற்கின்றது. தன்னளவில் கருவானது முற்றுப் பெற்ற முழுமை நிலையிலுள்ளது. பின்னால் வரப் போகும் மகனது அமைப்பும் ஆற்றலும் அக்கருவில் உருப்பெற்றுள்ளன. பின்னால் பிறக்கும் குழந்தையானது கருவில் அடங்கிக் கிடக்கும் ஆற்றலின் உருவமேயாகும். கரு வளர்ந்து ஏழு அல்லது அதினும் அதிகமாதங்களானால் பால் சுரப்பிகள் (Glands) வளர்ந்து பருத்துப் பால் சுரக்கின்றன. குழந்தை பிறந்ததும் அதைக் காப்பாற்றும் அளவுக்குப் போதுமான பால் தாயிடம் அமைக்கப்படுகின்றது. இதுதான் இயற்கையன்னை குழந்தைக்கு முன்னேற்பாடாகச் சேமித்த உணவு எனப்படும். ஒவ்வொரு விலங்கும் இத்தகைய இயற்கையமைப்பைப் பெற்றிருக்கின்றது. பறவையினத்திலும் மற்றும் உயிரியினத்திலும் தத்தங் குஞ்சுகளைக் காப்பாற்றத் தக்க இயற்கை ஒழுங்கு முறைகள் அமைந்துள்ளன.

ஆகவே படைப்பின்கண் ஓர் பேரறிவு தோற்றந் தருகின்றது. பிறந்ததிலிருந்து ஒரு இயற்கை யுணவு ஒவ்வொன்றுக்கும் அமைக்கப் பெற்றிருக்கின்றது. குழந்தை ஓரளவு வளரும் வரையில் அதற்குத் தாயின் மூலைப்பால் இயற்கையுணவு. குழந்தைப் பருவத்தில் மூலைப்பால்தான் வளர்ச்சிக்கேற்ற இயற்கையுணவு; வேறொன்றுமில்லை. தாய்ப்பால் இல்லாத ஒரொரு காலத்தில் தான் வேறு மாற்றுணவு வேண்டப்படுகிறது.

மக்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயது வரையிலும் பாலே இயற்கையுணவாக

அமைக்கப்பட்டுள்ளது. விலங்குகள் சாகபட்சணி களாகவும் மாமிச பட்சணிகளாகவும் உள்ளன. பாலுண்ணும் பருவம் நீங்கியதும் சாகபட்சணி களுக்குப் புல்லும் தழையும் பழமும் கிழங்கும் உணவுப் பொருள்களாக அமைந்துள்ளன. ஏன் சில விலங்குகள் சாகபட்சணிகளாகவும் சில மாமிச பட்சணிகளாகவும் இருக்கின்றன என்பது இன் னும் சிக்கலான விஷயமாகவே யிருக்கின்றது. பெரியனவும் வலியனவுமாகவுள்ள விலங்குகள் சிறிய உயிரிகளை உண்டு வாழ்வது இந்நாள் வரையில் பரம ரகசியமாகவே இருந்து வருகிறது. சில உயிரிகள் புல் முதலியவற்றையுண்டு வாழ வேண்டுமென்றும், சில இறைச்சியுண்டு உயிர் வாழ வேண்டுமென்றுங் கூறப்படுகின்றது. நுணுக்கமாக நோக்குங்கால் தாவரங்கள், மண், உப்பு முதலிய தாதுப்பொருள்களால் உயிர் வாழ்கின்றன. உயிரி கள் தாவரங்களையுண்டு பிழைக்கின்றன. அங்ஙன மாயின் ஏன் ஒரு சிலவுயிரிகள் இறைச்சியைக் கொண்டு உயிர் வாழவேண்டுமென்பது சிக்கறுக் காமலே இந்நாள் வரையில் இருந்து வருகிறது. இருப்பினும், சில உயிரிகள் இயற்கையாகவே மாமிச பட்சணிகளாக உள்ளனவென்றும், சில இயற்கை யாகவே சாகபட்சணிகளாக உள்ளனவென்றும், மாமிச பட்சணிகளுக்கு இறைச்சியைச் சீரணிக்கத் தக்க சீரணக் கருவிகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன வென்றும், சாகபட்சணிகளுக்குப் புல் தழையிவற் றைச் சீரணிக்கத் தக்க சீரணக் கருவிகள் அமைக் கப்பட்டுள்ளனவென்றும் கூறப்படுகிறது.

இப்பொழுது மாந்தர் குலத்திற்குபால் நிறுத் தப்பட்ட பின்னர் உண்ணத்தக்க உணவு எது என்பது கேள்வி. உலக முழுவதிலும் இறைச்சி யில்லாத உணவையே உண்டு வாழ்கின்றவரை

யும், இரண்டு வகை உணவையும் உண்பவர்களை யும் யாம் காண்கின்றோம். மனிதனுக்கு இயற்கை யுணவு எது? சாகபட்சணிகளைப் போலும் தாவர வுணவுமட்டுமா? அல்லது இறைச்சியுணவு மட்டுமா? அல்லது இரண்டுங் கலந்த வுணவா? சீரணக் கருவி களாகிய பல், வாய், இரைப்பை, குடல் முதலிய வற்றைச் சாகபட்சணிகளுக்கு உள்ளன வற்றோடு ஒப்பிட்டுப்பார்க்கும் பொழுது அவை ஒற்றுமைப் பட்டனவாகவே இருக்கின்றன. அந்த வகையில் மனிதன் சாகபட்சணியேயாவான்; மாமிசபட்சணி யல்லன். பழக்கம் என்பது இரண்டாவது இயற்கை. பலப்பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வந்த பழக்கத் தால் மனிதன் இறைச்சியுணவில் பழக்கங்கொண் டான். இயல்பாகவே மனிதன் பழங்களையும் காய் கறிகளையும் தானியங்களையும் விரும்புகின்றான்; இறைச்சியை வெறுக்கின்றான். எந்த வகை யாலோ அவன் இரத்தத்தையும் இறைச்சியையும் சுவைத்துவிட்டான்; இறைச்சி யுணவிற்கு அடிமை யானான். இரத்தத்தையும் இறைச்சியையும் சுவைத்தற்கு மீன் பிடிப்பதும் வேட்டையாடுவதும் பிற்கால வளர்ச்சியேயாகும். இந்தக் குறைகள் மனிதனது தொன்றுதொட்டுவந்த இயற்கை பண் பைப் பற்றி யடக்கிவிட்டன.

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு காராம்பசு மீன் கடைக்குள் அடிக்கடி சென்று மீன்களைக் கௌவிச் சென்று தின்று வந்ததை இந்நூலாசிரி யர் பையனுயிருக்கும்பொழுது பார்த்ததுண்டு. பழக் கத்தால் பசு மீன் தின்பதற்கு அடிமையாயிற்று.

கண்ணும், மூக்கும், நாவும் தக்க வுணவை நாடி யறிய வழிகாட்டும் கருவிகளாக அமைந்துள்ளன. இக்கருவிகள் ஒரு உணவுப் பொருளைச் சமைக்காத நிலையில் ஒருமித்துத் தேர்ந்ததென்றால் அவ்

வுணவே இயற்கையுணவும் கலந்தரும் உணவு மாகும். இந்த மூன்றுகருவிகளும் உடைந்துபோன முட்டையையோ, கசாப்புக்கடைக்காரன் தரும் இறைச்சியையோ மீனையோ அருவருக்கின்றன. ஆனல் மசாலிட்டு உப்பு முதலியவைவயிட்டுச் சமைப் பதால், உண்பவன் இந்தத் தகாத உணவுகட்கு அடிமையாகி விடுகின்ருன். காப்பி அல்லது சாராயத்தினது மணமோ சுவையோ மனதிற்குப் பிடித்ததாக இல்லை. இருப்பினும் பழக்கத்திஞல் அவை கிடைக்கவில்லையென்ருல் ஒருவன் துயரத் துக்குள்ளாகிருன். தொடக்கத்தில் புகையிலைப் புகையின் நாற்றம் பொறுக்க முடியாத அளவில் இருக்கும். ஆனல் பழக்கத்தளவில் மனிதன் அதைப் பொறுத்துககொள்ளுகிருன். அந்த அளவில் நில்லாது அதனைத் தன் உயிராகவே விரும்புகின்ருன். இறைச்சி, காப்பி, டீ, கஞ்சா, அபினி, மது முதலிய இவற்றில் மாயா சக்தியுள் ளது. பழக்கத் தளவில் இந்தக் கொடிய பொருள் களின் மேல் அவாவை விளைவித்துக் கொள்ளு கிருன் மனிதன். அந்த வகையில் மட்டுமன்றி பழக்க மானது சமைத்த உணவுக்கும், உப்புக்கும், புளிப் புக்கும், மசாலுக்கும் நம்மை அடிமைப்படுத்தி விட் டது; ஆகையினல், செயற்கையுணவு சமைக்காத இயற்கையுணவை அப்புறப்படுத்தி விட்டது.

ஆகவே மனிதனுக்குரிய இயற்கை உணவு சமைக்காத பழுத்த பழங்களும் பழுக்காதவை களும், தானியமணிகளும், இலைகளும், கொட்டை களும், கிழங்குகளுமே யாகும் என்பது தெளிவு.

2. இயற்கையும் அதன் விதிகளும்

இவ்வுலகின் செயல் முறைகளை நுணுகிப்பார்க்குங்கால், அவற்றின் அடிப்படையான ஆழ்ந்தபேர் அறிவாற்றலும் அது எல்லா உயிரிகளையும் காப்பாற்றும் நோக்கோடு அமைந்திருப்பதும் புலனுகும். ஞாயிறுந் திங்களும், மழையும், அருவியும், மலையுங் காடும், ஆகாயமுங் காற்றும், தீயும், நீரும், மண்ணும், தாவரங்களும் எல்லாம் உயிரிகளின் நன்மைக்காகவே உள்ளன. இவற்றைப் பராமரிக்கும் செயல் முறைகளை ஒழுங்காக நடத்தும் இயற்கையின் விதிகள் சில உண்டு. தன்னளவில் போதுமானதாயிருத்தல், நேர்மை, ஒழுங்கு, மிதம், சிக்கனம் முதலியவை உலகப்பாதுகாப்பு வகையில் இயற்கையின் விதிகளாகும். கோள்கள் ஒழுங்காக நடத்தலும், காற்று வீசுதலும், மழை பெய்தலும், பயிர் விளைதலும், பருவகாலத்தில் பூத்தலும், காய்த்தலும், கனித்தலும், தானியத்தைத் தருதலும், உயிரிகளுக்கு உணவு தருதற்கு இயற்கையாற்றும் முயற்சியாகும்.

இந்த அதிசயமான இயற்கை விதிகள் மனித உடலிலும் உணவிலும் அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். உடலைப்பேணும் வகையில் எவ்வளவு அறிவுண்மை, ஒழுங்கு, நேர்மை, மிதம்!

ஒவ்வொரு தாயும் தன் குழந்தையை மற்றெல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலாக அன்புகாட்டி மதிக்கின்ருள். குழந்தையின் நன்மைக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் தன்னுல் முடிந்த வரையில் எதையுஞ் செய்கிருள். பெற்ற தாய் சில சமயங்களில் குழந்தைக்குச் செய்யுங் கடமைகளில் தவறிவிடலாம்; குறை செய்யலாம். ஆனுல் இயற்கையன்னை நம் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் மிகவுங் கனிவு காட்டு

கின்றனள். நமது இன்ப நலத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய எதையுஞ் செய்யாமல் இருப்பதேயில்லை. நாம் அடுத்தடுத்துத் தவறு செய்தாலும் அவள் நம்மிடத்தில் பிரியமுடனிருப்பாள். குற்றங்களையும் மன்னிப்பாள். மிதம் என்பது இயற்கையின் விதியாகும். அதுதான் உடல் நலத்தைப் பேணும் வகையில் மிகச் சிறந்த நெறியாகும். அளவுக்கு மீறுமல் மிதமாயிருக்கும் விதிக்கு மனிதன் அடங்கியிருக்கும் வரையில் அவன் பூரண சுகத்தை அனுபவிக்கிறுன். உண்பதிலும், குடிப்பதிலும், உறங்குவதிலும், வேலை செய்வதிலும், எண்ணுவதிலும், பேசுவதிலும், செய்கையிலும் மிதமாயிருக்கும் வரையில் அவன் உடல்வன்மையோடும் நலத்தோடும் இருக்கிறுன். இயற்கைக்கு மிதமிஞ்சுதல் என்ருல் வெறுப்பதிகம். அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவுங் குடியும் சீரணத்தைக் குலைத்து உடலில் உணவை ஒட்டாமற் செய்து விடுகிறது. அது போலவே பட்டினி கிடத்தலும் இயற்கைக்கு ஒத்ததன்று. வேலை செய்யாமலே ஓய்ந்திருப்பதும் மட்டுக்கு மீறிய வேலையும் விரும்பத்தக்கனவல்ல. மலசலம் கழித்தல் மிதமாயிருக்கும் அளவில், உடல் நலத்துடனிருக்கிறது. அவை மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் உடல் நலத்தைக்காக்க உடலையொட்டிய தொழில்கள் உதவி செய்வதில்லை.

“காரணமுண்டானல் காரியம்”, இது இயற்கையின் விதி. விதைப்பதைப் போலும் விளைச்சலுங் கூடும். இவ்விதி எங்கணும் உண்டு. இந்த விதியின் ஆணைப்படி மனிதன் வருந்துகிறுன் அல்லது இன்புறுகிறுன்.

பிற உதவி வேண்டாது தன்னளவில் நிற்பது இயற்கையின் பொது விதியாகும். மனித உடலி

லும் இதைக் காணலாம். உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்புக்கும் இதுவே விதியாகும்.

இயற்கை விதிகளுக்கு அடங்கி நடப்போரை இயற்கையன்னை விரும்புகிருள். விதி விலக்காயிருப் போர் நோயுற்றுத் துன்புறுகின்றனர். இதுவே விதியாகும். மனிதன் இயற்கை விதிக்கடங்கிய வரையில் உடல் நலமும், உள்ள மகிழ்ச்சியும் அடை கிருன். விதியோடு மாறுபட்டால் அழிவைத்தேடு கிருன்.

---

3. மனித உடல்

மனிதனுடைய உடல் ஓர் ஆச்சரியமான இயந் திரம். அதன்கண் அமைந்துள்ள இரகசியம் அதைப் படைத்தவனுக்குத்தான் தெரியும். இயற்கை தன் ஆற்றலை உலகத்துப் பலவேறு செயல் முறையிலே காட்டுகின்றது. மனித உடலில் அதனை மிகவும் தோற்றுவிக்கின்றது.

உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல் வயது வந்த ஆணி னிடையில் நன்கு பதிக்கப்பட்டுள்ளது. அது பெண் மண்ணின் துணையோடு கருப்பையில் கருவண் டத்தை உண்டாக்குகின்றது. உடலுக்குள் இருக் கும் வளர்க்குஞ் சக்தி, அக்கருவண்டம் குழந்தை யாக வளர உதவி செய்கின்றது. தாயின் உணவுக் குழாய் வழியாக ஆவி என்பது குழந்தையின் உட லுக்குள் புகுவதாகச் சிலர் கூறுவதுண்டு. ஆனல் உண்மை யென்னவெனில், ஆவியோ, உயிரோ, ஆன்மாவோ கருவண்டத்தில் முன்னரே அமைந் திருக்கிறது.

ஆண் அல்லது பெண்ணினுடைய பிற்கால ஆற்றல் அனைத்தும் கருவண்டத்தில் முன்னமே அடைபட்டுள்ளன. ஆக்கலும், செரித்தலும் தன்மயப்படுத்தலும், ஈரத்தலும், வெளிப்படுத்தலும் நலத்தைப் பேணலும், மனத்தின் ஆற்றலும், அறிவின் ஆற்றலும், யோகசக்தியுங்கூட இந்தக் கருவண்டத்தில் மறைந்து கிடக்கின்றன. மனிதனுடைய உடல் உரமும், உடல் நலமும், வலிமையும் பெரும்பாலும் தாய் தந்தையரின் உடல் நிலையைப் பொருத்து உள்ளன. பெற்றோரின் உள்ள நிலையும் உடல் நிலையும் தூய்மையாயிருப்பின் குழந்தை சிறந்த வகையினதாக இருக்கவே வேண்டும். இல்லையெனில் குழந்தை உள்ளும் புறமும் மெலிந்து நோயுற்றதாக இருக்கும்.

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து அதன் உடல் நிலை முற்றுப்பெற்றே யிருக்கிறது. வளர்ச்சி யொன்றே வேண்டப்படுவது. ஆகாயம், காற்று, வெப்பம், நீர் மண் ஆகிய ஐம்பூதங்களும், நிண நீர், செந்நீர், தசை, எலும்பு, கொழுப்பு, நார், நரம்பு, தோல் முதலிய தாதுக்கள் (Tissues) உடலாக உருப்பெற்றுள்ளன. கால்சியம், பாஸ்வரம், குளோரீன், கந்தகம், ப்ளோரீன், பொட்டாசியம், சோடியம், மக்னீசியம், இரும்பு, சிலிக்கன், மாங்கனீஸ் முதலிய உலோக சத்துக்களும் இடம் பெற்றுள்ளன. உடல் சரியாக வேலை செய்வதற்காக, ஜீரண மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், மூச்சு மண்டலம், கழிவு மண்டலம், உற்பத்தி மண்டலம், நரம்பு மண்டலம் முதலிய பலவேறு மண்டலங்கள் உள்ளன. இவை தொழிலாற்றும் பொழுது உடல் நலமும், உடல் வலிமையும், உடலின் நீண்ட ஆயுளும் காப்பாற்றப்படுகின்றன. இவை திறனெழிந்தால் நலிவுக்கும் நோய்க்கும் இடங்கொடுக்கின்றன. இயற்

கையொடு பொருந்திய வாழ்க்கை உடல் நலத்திற்கு உதவி செய்யும்; மாறான் வாழ்க்கை நோய்க்கிடங் கொடுக்கும். தூய காற்றும், தூய உணவும், பானமும், அவை சரியாகச் செரித்தலும், அவற்றைச் சரியாகத் தன்மயப்படுத்தலும் உடல் நலத்திற்கு உதவி செய்வன ஆகும். இவற்றுள் உணவும் பானமும் முன்னணியில் நிற்பவை.

உடலில் தலை, கழுத்து, மார்பு, வயிறு, கை கால்கள் உறுப்புக்களாயமைந்துள்ளன. எலும்பும், தசையும், நாரும் நரம்புகளும் உடலாகிய கட்டிடத்துக்கு முதன்மையான தாதுக்களாக உள்ளவை. இவை பல்வேறு உறுப்புக்களும் அமைக்கப்பெற இடந்தருகின்றன. தலையும், மார்பும், வயிறும் உறுப்புக்கள் பலவற்றையும் பொருத்து வைக்கும் இடங்களாகும்.

எச்சில் சுரப்பிகளுள்ள வாய், பற்கள், நாக்கு, தொண்டை, உணவுக் குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல், மலவாய், கல்லீரல், கணையம் (Pancreas) முதலிய பலவகை உறுப்புக்கள் ஜீரணத்திற்கும் உணவைத் தன்மயப்படுத்துதற்கும் உதவி செய்வனவாகும்.

உள்ள உரனும் நலனும், உடல் உரனும் நலனும், பெரும் பான்மையாகத் தூய உணவாலும், அது செரித்தலாலும் அது உடலோடு தன்மயப்படுதலாலும் அமைந்துள்ளன. உடல் நலத்தைக் காக்க, சீரணக் கருவிகள் செம்மையாயிருப்பது இன்றியமையாதது. வேண்டப்படும் உணவென்றும், வேண்டப்படாத உணவென்றும் உணவு இருவகைப்படும். வேண்டப்படும் உணவு தூயதும் சத்துவகுணம் உள்ளதும் ஆகக் கருதப்படும். இத்தகைய உணவை நன்றாகப் பசித்த பொழுது மித

மாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். நல்ல பசியும் உணவுச் சுவையுமே உணவை உட்கொள்ளுதற்கு உத்தமமான காலமாகும்.

வாயும் பல்லும் உணவு சீரணமாவதற்கு முக்கியமான கருவிகளாகும். இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் பின்னல் நிகழும் சீரணம் வாயையும் பல்லையும் பயன்படுத்தும் அளவைப் பொருந்தியிருக்கின்றது. வேகவைக்காத கடினமான உணவுப் பொருள்களே மெல்லுதற்கு உகந்தவை. வேகவைப்பதென்றால் கூழாக்கிவிடக்கூடாது. மெல்லுதலும் நிதானமாக உண்ணுதலுமே மனிதனுடைய ஆட்சிக்கு அமைந்தவை; பின்னிகழும் சீரணம் அவன் ஆட்சிக்கு அப்பாற்பட்டது.

கூழாகமென்ற உணவுப்பொருள் உமிழ்நீரோடு கலந்து வயிற்றுள் நுழைகின்றது. அங்குச் சுரப்பி நீர் சீரணத்திற்கு உதவி செய்கின்றது. வயிற்றில் சீரணமான உணவானது குடலையடைகின்றது. அங்கு அவ்வுணவு மேலுஞ் சீரணமாகி உடலோடு தன்மயப்படுகின்றது. எஞ்சியுள்ள உணவுப் பகுதி பெருங்குடலின் அடிப்பகுதியை அடைந்து அங்கிருந்து மலமாக வெளிப்பட்டு விடுகின்றது. குடற்கிடையே பித்தமும் சுரப்பி நீரும் உணவு சீரணமாவதற்குப் பெருந்துணையாக உள்ளன. குடலும் கல்லீரலுந்தான் உணவுப் பொருளை இரத்தமாக மாற்றவல்ல முக்கியமான கருவிகள். முன்னர்க் குறிப்பிட்டவாறு இவ்வுடல் நலனூட்டும் உணவையும் அது நன்கு சீரணமாகி உடலோடு ஒட்டித் தன்மயப்படுவதையுமே பொருத்தியுள்ளது.

உடல் நலன் கழிவுக் கருவிகள் செம்மையாகச் செயலாற்றுவதையும் பொருத்துள்ளது. அக்

கருவிகளின் செயலாற்றல் உண்ட உணவையும், உட்கொள்ளும் முறையையும், அவ்வுணவு சீரண மாவதையும், தன்மயப்படுதலேயும் ஒட்டி நிகழ் கின்றது. சீரான குடல் மற்ற கழிவுக் கருவிகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கும். சீர்கெட்ட குடல், குண் டிக்காய், சருமம், குரல்வளை முதலியவை செய லாற்றுவதில் தீமை விளைக்கும். குண்டிக்காய், இரத் தத்திலிருந்து சிறுநீரைப் பிரித்து சிறு நீர்ப்பைக்கு அனுப்பி அங்கிருந்து அதைச் சிறு நீர்ப்புற வழி யாகச் செலுத்தவல்லது. வேர்வைச் சுரப்பிகள் தோலில் அமைந்துள்ளன. அவற்றின் வேலை வேர்வையை வெளிப்படுத்துதல். சிலேட்டுமப்படலம் கோழையை வெளிப்படுத்துகின்றது என்றாலும் குரல் வளையே கோழைக்கு இருப்பிடம். வயிறு காற்றுக்கிருப்பிடம். அக்காற்று, சீரணத்திற்கும், தன்மயப்படுத்தற்கும், குடல் கழிவுக்கும் உதவியாக உள்ளது.

தூய உணவும் அது சீரணமாதலும் உடலோடு தன்மயப்படுதலும் உடல் நலத்திற்கு அடிப்படை யான காரணங்களாகும். இவற்றையேயடிப்படை யாகக்கொண்டு மூச்சு விடுதலும் வாங்கலும், இரத்த ஓட்டமும், தசை, சிறுநீர், பிறப்புஉறுப்புக்கள், நரம்பு முதலியவற்றின் சார்பாக நிகழுஞ் செயல்களும் நடைபெறவேண்டி யிருக்கின்றன. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தூய வுணவைத் தெரிந்து போற்ற வும், அது சரியாகச் சீரணமாகின்றதா வெனப் பார்க்கவும், தகுதியற்ற உணவையும் பானத்தை யும் அறவே ஒழிக்கவும அறிவுறுத்தப் பெறுகின் றனர்.

---

4. உணவும் அதன் ஆராய்ச்சியும்

முன் அதிகாரத்தில் மனிதனுக்குத் தாவர உணவே இயற்கை உணவு என விவகரித்தோம். ஆனல் இவ்வுலகில் பெரும்பான்மையான மக்கள், தாவரவுணவே இயற்கைக்கொத்த உணவெனின், ஏன் கலப்புணவைக் கொள்ளுகின்றனர் என்பது ஒரு கேள்வி. மனிதனது அறிவு வளர்கின்றது. கல்வியும் கலை ஞானமும் வளர்கின்றன. இவை மனிதனது உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஒரு புதிய மாறுதலைத் தந்துள்ளன. தொடக்கத்தில் மனிதனுக்கும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் தாகத்தையும் பசியையும் தணிப்பதே வேண்டப்படுவதாயிருந்தது. இது நிறைவேறிய நிலையில் உயிரிகளின் உடல் நலனும் வலிமையும் காக்கப்பட்டு வந்தன. பறவைகளும் விலங்குகளும் தமக்குரிய இயற்கை உணவை உண்டு உடல் நலனும் உடல் உரனும் உள்ளனவாயிருக்கின்றன. மக்களும், தங்களுக்குரிய இயற்கையுணவை யருந்தி வந்த வரையில் உடல் நலனும் உடலுரனும் உடையவராகத்தான் இருந்தனர். கல்வியும் விஞ்ஞானமும் வளர்ச்சியடையவே உணவு வகையில் விளைந்த ஆராய்ச்சியின் பயனாகக் கலப்புணவும், இறைச்சியுணவும் ஆதரிக்கப்பட்டன.

பலவேறு தாதுக்களையும் உறுப்புக் கருவிகளையும் பகுத்து ஆராய்ந்து பார்த்த வரையில் உடலில் சில மூலப்பொருள்கள் இருப்பது தெரியவந்தது. ஆராய்ச்சியாளன் அம்மூலப் பொருள்கள் இருக்கின்ற காரணத்தால் உடலுக்கு அவற்றை அடிக்கடி தந்துதவ வேண்டுமென முடிவு கட்டினன். தசையும், எலும்பும், நாரும் உடலில் இருப்பதால் உணவில் கலந்த பொருளாக அவை இருக்க

வேண்டு மென்பதாயிற்று. சில உயிர்ப்பொருளல்லாத உப்புக்கள் உடலில் இருப்பதால் அவையும் உணவில் கலந்திருக்க வேண்டுமாம். இதுதான் விஞ்ஞானிகள் விதித்த விதி.

ஆனல், விஞ்ஞான உண்மைகள் எனச் சொல்லிக்கொள்ளப்படும் இவைகள் தவருக இருக்கக் கூடாதா என்பது கேள்வி. இந்த விஞ்ஞானிகள் முடிவு கட்டியவற்றை நம்புவதால் அபாய மொன்றுமில்லையா? இந்த விஞ்ஞானிகள் நிறுவியவற்ரேடு நாம் நேரிற் பார்த்து கண்டறிந்தவை ஒற்றுமைப்பட்டு வருவதில்லை. மேலும் மனிதனது இயல்பு வேறு; பறவை விலங்கினது இயல்பு வேறு. பறவை விலங்குகளை யொட்டிச்செய்த பரிசீலனைகள் ஓரளவு நமக்கு வழிகாட்டுமேயன்றி முற்றவும் வழிகாட்டமாட்டா.

பூனை ஒரு எலியைப் பிடித்துத் தோல் எலும்பு மயிர் இவை உட்பட முழுதும் விழுங்கி விடுகின்றது. பூனையின் சீரண சக்தியோ அல்லது அது போலும் வேறெந்த மாமிச பட்சணியின் சீரண சக்தியோ கெட்டுப்போவதில்லை. ஆனல் ஒரு சிறு மயிர்த் துண்டம் மனிதனுடைய சீரணப் பாதைக்குள் நுழையுமானல் அது சீரணத்தைத் தடை செய்கிறது. பசு, நாய், அல்லது பூனையின் இயல்பு வேறு; மனிதன் இயல்பு வேறு என்று இருக்கும் பொழுது இவ்வுயிரிகளை யொட்டிச்செய்யும் பரிசீலனைகள் எவ்வளவு நல்லெண்ணத்துடன் அமைந்ததேயெனினும், மனிதன் உண்ணக்கூடிய உணவின் வகையை சரியான முறையில் முடிவுகட்ட உதவமாட்டா.

மனித உடலைப் பற்றிய பரிசீலனைகளே மாறுபட்ட முடிவினைத் தருகின்றன. இரட்டைப்பிள்ளைகள் மேற்பார்வைக்கு ஒற்றுமையுள்ளவர்களாகத்

தோன்றினும் சிற்சில வகைகளில் இவர்களிடம் வேற்றுமை காண்கின்றது. பரந்த முறையில் செய்யும் பரிசீலனை விரும்பிய பயனைத்தரக்கூடும். சிலர் வகையில் செய்யும் பரிசீலனையைக் கொண்டு ஒன்றைப் பொதுமைப்படுத்தலாகாது. ஒருவர் இருவரது அநுபவத்தை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொள்வது நன்மையாகாது.

பல பிணியாளிகளுக்கு மருந்துச் சரக்குகளைக் கொடுத்துச் சோதனை செய்து பார்த்தனர். சில மருந்துகள் சில குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு விசேஷ மருந்துகள் எனச் சொல்லப்படுகின்றன. ஆனால் இங்கும் பிழையே காணப்படுகிறது. விசேஷ மருந்து நூற்றுக்கு நூறு பயன்படுவதில்லை. மலேரியாவுக்குக் கொய்னாவும் அல்லது மேகநோய்க்குப் பாதரசமும் விசேஷ மருந்தென்றால் அம்மருந்துகள் சில இடங்களில் யாதொரு நன்மையும் தராமலே ஒழிகின்றன.

ஆடு, மாடு, குதிரை, கழுதை முதலிய சாகபட்சணிகள் இறைச்சியுணவின்றி முற்றிலும் புல் பூடுகளையே தின்று உயிர் வாழ்கின்றன. அவை உடல் நலனும் உடல் உரமும் உள்ளனவாகவே இருக்கின்றன. மக்களுள்ளும் ஆணும் பெண்ணுமாகத் தாவர உணவையே கொண்டு வாழ்ந்து வருகின்றனர். புலாலுண்ணும் மக்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் எவ்விதத்திலும் தாழ்ந்தவராகக் காணப்படுவதில்லை. அவர்கள் சதையும் எலும்பும் திடமாகத்தான் இருக்கின்றன.

காப்பியும் டீயும் மனிதனுக்கு இயற்கைப் பானங்கள் அல்ல. பழக்கத்தால் இயற்கையாகி விட்டன. அவ்வாறே மனிதன் புலாலுணவிற்கும் அடிமையாகி விட்டான்.

உணவு வகையைத் தெரிந்தெடுப்பதில் தவறு வழியைக் காட்டுகின்றனர் இந்த விஞ்ஞானிகள். விஞ்ஞானத்தையும் ஆராய்ச்சியையும் இவர்கள் ஆதாரமாகச் சொல்லிக்கொள்ளுகின்றனர். இது ஒருபுறமிருக்க, சில கொள்கைகளையும் வேத நூல்களையும் நம்பிக்கொண்டு மனித குலத்திற்கு உணவாகப் பயன்பட வேண்டுமென்றே தாழ்ந்த உயிரிகள் படைக்கப்பட்டுள்ளன வென்று புலாலுண்பதை ஆதரித்து வருகின்றனர் வேறு சிலர். அறிவுடைப் பொருளாகிய மனிதன் நல்லது, கெட்டது என்று பிரித்தறியும் வன்மை பெற்றுள்ளான். ஆகவே அவன் தன்னிலும் அறிவில் தாழ்ந்த உயிரிகளிடத்தில் இரக்கங் காட்டுவது இன்றியமையாதது. ஏசுவதும் அடிப்பதும் சட்டத்தை மீறிய குற்றமாகக் கருதப்பட்டால் ஒரு மனிதனைக் கொலை செய்வது மிகமிகக் கொடிய குற்றமாகும். இந்த விதியே மனிதன் தன்னினுந் தாழ்ந்த உயிரிகளிடம் நடந்து கொள்ளுவதற்கும் பொருந்துமன்றோ? அறிவுடையவர் மற்றைய உயிரிகளைத் தமது சுற்றமாகக்கொண்டு அவற்றின் உயிரைப்பேணலேதையுஞ் செய்வார்கள். அவற்றைக்கொன்று அவற்றின் இறைச்சியை உண்ண ஒருபோதும் ஒப்பார்கள். இதுவே நேர்மையான பகுத்தறிவாகும்.

தாவரவுணவு தசையாகவும், எலும்பாகவும் இரத்தமாகவும் மாறுமானால் இவைகளும் உடலுக்கு உப்புச் சத்தை உதவுகின்றன. உடலானது தனக்குரிய உணவிலிருந்தே தனக்கு வேண்டிய மூலப்பொருள்களை மாற்றிக்கொள்ளும் வன்மையுடையது வெனில், உணவோடு தனியாக கனிச உப்புக்களைக் கூட்டவேண்டியதில்லையே. தாவரங்களில் இருக்கும் உப்புக்கள் உடலோடு ஒற்றுமைப் படுவது போல தனிப்பட்ட நிலையிலுள்ள உப்பு

உடலோடு கலந்து கொள்ளுவதில்லை. தாவர உப்புக் கலப்பால் யாதொரு கெடுதியும் விளை வதில்லை.

ஊனை வளர்க்கும் புரோட்டீன் சத்து உடலை வளர்ப்பதற்கு முக்கியமானது என்றும், இந்தச் சத்து, தானியங்கள் கொட்டைகள் முதலியவற்றில் இருப்பதைக் காட்டிலும் இறைச்சியில் மிகுதியாக இருக்கின்றதென்றும, ஆகையால் புலால் உண்ண வேண்டு மென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனல் அண்மையில் செய்யப்பெற்ற ஆராய்ச்சியில் பருப்புக்களிலும் தானியங்களிலும் கொட்டைகளிலும் போதுமான அளவு புரோட்டீன் இருக்கிறதென்றும் ஆகையால் புலாலுணவு வேண்டியதில்லையென்றும் தெளியப்பட்டது. தாவர வுணவை உண்பவரைக் காட்டிலும் புலாலுண்பவர்கள் பலசாலிகளாக இருக்கின்றனர் என்று சொல்லுகிறார்கள். அண்மையில் நடந்த பெரும் போரில் பெரும்பான்மையும் தாவர வுணவையே உண்ணும் இந்தியப் போர் வீரர் தைரியமாகப் போர் செய்யவல்லவர் என்று தெரியவந்தது. புலாலுண்ணும் ஐரோப்பியர்களையும் அமெரிக்கர்களையும் போலவே தாவரவுணவுண்ணும் இந்தியரும் வலிமையுடையவர் ஆவார்.

விட்டமின் கோட்பாடு உணவு வழக்கில் புதிதாக முளைத்த தொன்றாகும். சில உணவு வகைகள் குறிப்பிட்ட விட்டமினையுடையன வாகையால் உடல் வளர்ச்சிக்கு அவை இன்றியமையாதவை என்று கூறுகின்றனர். புத்தம் புதிய தாவர உணவின் சார்பாக மேற்கூறிய குறிப்பு நிகழ்கின்றது. சமைக்காத தாவர உணவுப்பொருள்களில் உணவின் சத்து மலிந்திருக்கிறது. தாவர உணவே இயற்கையுணவாகையால் விட்டமின்கள் உடல் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

புலாலுணவில் இருப்பதைக் காட்டிலும் தாவர உணவில்தான் விட்டமின்கள் மிகுதியாக உள்ளன. அதிலும் சமைத்த உணவில் இருப்பதைக் காட்டிலும் சமைக்காத உணவில்தான் அவை அதிகம். உணவு ஆராய்ச்சியாளரும் விஞ்ஞானக் கலைஞரும் எவ்வளவுதான் ஆய்வு களத்தில் (Laboratory) உண்டாக்கிய விட்டமின்களைப்பற்றிப் புகழ்ந்தா தரித்தாலும் அவை விட்டமின்கள் என்று சொல்லத் தகுதியற்றனவென்பதைக் குறிக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் விட்டமின்களின் சார்பாக எவ்வளவுதான் விவாதம் செய்பினும் உணவு வகையில், உடல் உரமும், பசியும், சுவையும், பெற்றோரின் வித்தும் முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன.

ஒரு பொது நிலத்தில் பலவகைப்பட்ட தானியங்களையும், கொட்டைகளையும், காய் கறிகளையும் விதைக்கின்றோம். அவையனைத்திற்கும் ஏற்றவாறு நீர்பாய்ச்சலும் பண்ணை வேலையும் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் வித்தின் வன்மைக்குத் தக்கவாறு தான் பலன் கிடைக்கின்றது. எருவில் வேறுபாடிருந்தால் பலன் சிறிதளவு வேறுபடும். எருவானது ஒரு பழத்தின் அளவைப் பெரிதாக்கலாம்; ஆனால் அது அப்பழத்தின் சுவையை அதிகப்படுத்துவதில்லை.

அது போலவே உணவானது உடலின் நிலையையும் அது உணவை ஏற்றுக்கொள்ளுதலையும், சீரண மாதலையும் சீரணமான பொருள் உடலோடு தன்மய மாதலையும் பொருத்தியிருக்கிறது. மிகவும் ஏழ்மையான உணவைக்கொண்ட சில ஏழைக்குடும்பத்தினர் உரம்பெற்ற உடலினராய் இருத்தலைக் காண்கின்றோம். அதற்குமாறாக உயர்ந்த உணவுகளை உண்டுவாழும் சில பணக்காரக் குடும்பத்தினர் உரமின்றி ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றனர். மனிதனது

உடலுக்கு பெற்ருேரின் வித்து, உணவைக் காட்டிலும் முக்கியமானது என்பதை வலியுறுத்துவதற்கு இவை உதாரணங்களாகும். எவ்வளவு உணவை உட்கொள்ளவேண்டும் எத்தகைய உணவை உட்கொள்ளவேண்டுமென்பதல்ல கேள்வி. சிறந்த முறையில் பயனடைய உடலானது உண்ட உணவை எந்த அளவில் ஏற்க, வளம் பெற்றுள்ளதென்பதே கவனிக்கத்தக்கதாகும்.

இக்காலத்தில் "சமன உணவு" (Balanced Diet) என்பதைப் பற்றிப் பேசுகின்றனர். அதன் குறிக்கோள் உடலுககுச் சரியான முறையில் உணவு தருதலாகும். உடலைப் பேணி வளர்ப்பதற்குக குறிப்பிட்ட அளவையில் சில குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருள்கள் வேண்டப்படுகின்றன என்று விஞ்ஞானக் கலைஞர் விவாதிக்கின்றனர். புரோட்டீனும, கொழுப்பும், கார்போஹைட்ரேட்டும், சில வகை உப்பும் இவற்ருேடு விட்டமின்களும் குறிப்பிட்ட அளவில் வேண்டியிருக்கின்றன. கலோரி கோட்பாட்டின்படி, உடலின் வளர்ச்சி, கனம், பருமனுக்குத் தக்கவாறு உணவுப்பொருள்களைக் குறிப்பிட்ட அளவோடு உண்ணவேண்டும். அளவைக்குத் தக்கவாறு புரோட்டீன், கொழுப்பு, கார்போ ஹைட்ரேட்டு முதலியன அமையும்.

விஞ்ஞானக் கொள்கைகள் என்று சொல்லிக் கொள்ளப்படும் இவைகள் செவிக்கு இன்பமாகத்தான் ஒலிக்கின்றன. அவற்றின் உட்கருத்துக்கள் என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளக்கூடியவர்கள் அவைகளைச் சுவைக்கின்றனர். ஆனல் விஞ்ஞானக் கலைஞர், கற்ருேர், மருத்துவராகிய இவர்களுள் எத்தனை பெயர் இந்தச் சமன உணவைக் கையாடுகின்றனர்! நடைமுறைக்கு ஒத்து வராமையால் பெரும்பாலோர் கையாடுவதில்லை. ஏழ்மை

நிலைமையிலுள்ள இந்தியாவில் குறிப்பிட்டபடி இவ்வுணவு முடியாததாகும்.

ஊட்டச் சத்தின் அருமையறியாமலே மக்கள் தொன்றுதொட்டு உணவைச் சுவைத்தனர், உண்டனர், திருப்தியுங்கொண்டனர். அவர்கள் இயற்கையன்னை யளித்த உணவை உட்கொண்டனர், நல்ல உடல் நலத்தையும் உடலுரத்தையுங்கொண்டிருந்தனர். இந்த நல்ல நிலை, மக்கள் இயற்கை வாழ்வில் நிலைத்திருந்த வரையில் தொடர்ந்து வந்தது.

மக்கள் பல்வேறு மனப்பான்மையும், பழக்கமும் வழக்கமும் உடல்திறனும் கொண்டவராவார். இயற்கை எந்த எந்த இடத்திற்கு என்ன என்ன உணவுகள் தேவையோ அவ்வவ்விடங்களில் அவ்வவ்வுணவுகளைத் தருகின்றது. குறிப்பிட்ட ஒருவனுக்கு இன்ன வகை உணவு இன்ன அளவையில் இருப்பது மிகவும் பொருத்தம் என்று கருதப்பட்டுள்ளது. நல்ல உடல் நலத்துடனும் உடல் உரனோடும் அவனை அவ்வுணவு வைத்திருக்கும் வரையில் அவ்வுணவே அவனுக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவாகும்.

இந்தியாவிலும், வேறிடங்களிலும் அரிசி, இராகி, சோளம், கோதுமையாகிய இவைகளே முதன்மையான தானியங்களென்று பயன்பட்டு வருகின்றன. இவற்றோடு பருப்பும் உடைத்த பயிறு வகைகளும் சேர்கின்றன. கலவை உணவில் முட்டை, மீன், இறைச்சி இவைசேர்கின்றன. பெரும்பான்மையான இந்தியர்களது வறுமை அவர்களை அரிசியையும் காய்கறிகளையும் உண்டுவாழுமாறு செய்கின்றது. அரிசியும் சிறிதளவு காய்கறியும் குறைவான உணவுகள் என்று ஒப்புக்கொள்ளுவோம். ஆனல் அவர்களது உணவு நிலையை எவ்வாறு உயர்த்துவது? அல்லது விஞ்ஞானக் கலைஞர் கூறும் சமன

உணவை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ளுவது? விஞ்ஞானக் கலைஞர் கூறும் சமன உணவு, கொள்கையளவிலிருப்பதேயன்றி நடைமுறைக்கு அவ்வளவு ஒத்ததாக இல்லை. ஒரே மாதிரியான திட்டமான உணவு என்றும் முடியாததொன்று. விஞ்ஞானக் கலைஞர் கூறுவதைக் கருத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அவரவர் தனிப்பட்ட இயல்புக்கு ஒத்தவாறு இந்தியாவின் வறுமை நிலைமையையும் கருத்துட்கொண்டு தத்தம் உணவு வகைகளை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வழக்கமாக உண்ணும் உணவை உயர்த்த வேண்டியது என்னவோ இன்றியமையாததென்பது நன்கு தெரிகின்றது.

இந்திய உணவு வலியற்றதென்றும் குறையுள்ளதென்றும் எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். தென்னிந்திய உணவோ சொல்லத் தரமல்ல. உணவு வகைகளை உயர்த்துவதென்றால் கண்மூடித்தனமாக ஐரோப்பிய உணவினையோ வெளி நாட்டு உணவினையோ பின்பற்றுவதன்று. உணவின் திட்டம் முக்கியமாய் ஏழை மக்களுக்கும் மற்றும் எல்லோருக்கும் எளிதில் அடையத்தக்கதாய் உருப்பெறுதல் வேண்டும்.

முதற்கண் ஆங்கில மருத்துவ முறையின் தவறான பகுதியை மறந்தொழிதல் வேண்டும். மேல் நாட்டு மருத்துவ ஆய்வுகளத்திற்குரிய, விஞ்ஞானக் கலை என்று சொல்லிக்கொள்ளுமொன்றை நினையாமல் விட்டு விடுவது நன்மையைத் தரும் காரியமாகும். உள்ளத்தினின்றும் மூளையினின்றும் ஆய்வுகள முடிபுகளையும் மேல் நாட்டு நாகரிகத்தையும் அப்புறப்படுத்தி விடுவோமானல் உண்மை அறிவினை அணுகியவராவோம். தவறான கல்வியினும் அறிவினும் அறியாமையையே பல சந்தர்ப்பங்களில் விரும்பத்தக்கது. முக்கியமாய் இந்த ஆங்கில

மருத்துவ முறையைக் கல்வித் துறையினின்றும் அடியோடு அழித்தொழித்தாலன்றி மக்கள் நன்மை யடைவது என்றுமில்லை. ஒரு தவருன கல்விமுறை இந்திய சமூகத்திற்கு நன்மை விளைத்ததைக் காட்டி லும் தீமையையே அதிகமாக விளைத்திருக்கின்றது.

பழமையான நாகரிகத்தாலும், கலையாலும், கைத்தொழிலாலும், இலக்கியத்தாலும் இந்தியா அருள்பெற்ற நாடாக விளங்குகின்றது. இந்நாளி லுங்கூட மேனுட்டுச் செல்வாக்கு இருப்பினும் ஒவ்வொரு கல்வித் துறையிலும் இந்தியா தன்னள வில் பிற உதவியில்லாமலே வாழக் கூடிய நாடு. மருத்துவக் கலையைப் பொருத்த மட்டில் மேல் நாட்டைப் பின்பற்ற வேண்டிய நிலையிலில்லை நமது இந்தியா. உணவிலும் உடையிலும் மேல் நாட் டைப் பின்பற்ருதிருக்கும் வரையில் இந்தியர் நன் மையையே யடைவார்கள்.

முன்பு கூறியவாறு உணவு வகையில் புலா லுணவு, வேண்டப்பட்டதன்று, தெளிவாகத் தீமை யைத்தருவது, இயற்கைக்கு மாருனது. அப்புலா லுணவு அவசியமானதென்று மேனுட்டுக் கலைஞர் கூறுவதை முன்னிட்டு ஏமாந்து போகக் கூடாது. இப்புலாலுணவால் நமது ஒழுக்கத்தையும் உள்ளத்தையும், அறிவையும் உடம்பையும் அவ மதித்துக் கீழ்மைபடுத்துகிரேம். மேல் நாட்டுத் தாவரவுணவுப் பட்டியில் முட்டையைச் சேர்த் துள்ளனர். அது தவறு. அது புலாலுணவோடு சேர்ந்ததுவே.

மரக்கறியுணவே இயற்கையுணவாகுமென் ருல், அதுவே உண்ணத்தக்க உத்தம உணவாகு மென்ருல், உரந்தருவதும், நலந்தருவதும், சிக்கன மானதுமான உணவாகுமென்ருல், அவ்வுணவில் எந்த உணவு ஏற்ற உணவு என்று உறுதி செய்

வதில் மிக்க கவனமிருக்க வேண்டும். எதைக் கொள்ளவேண்டும் எதைத் தள்ளவேண்டும் என்பதை ஆராய்ந்து செய்யவேண்டும். உடல் நலனும் உடல் உரமும் சமைக்காத மரக்கறியுணவால் நிலை நிறுத்தக் கூடும். சமைக்காத உணவு, விஞ்ஞான முறை கூறும் சமன உணவுக்கு வேண்டியவற்றைத் தருகின்றது. அது, புரோட்டீனும், கொழுப்பும், மாவுப்பொருளும், கார்போஹைட்ரேட்டும், உப்புக்களும், விட்டமின்களும் ஆகிய இவற்றை உதவுகின்றது.

சமைக்காத உணவே சரியான உணவென்று கொண்டாலும், உலகம் மாறியுள்ள நிலையில், அதையே முதன்மையான உணவென்று கொள்ளுதற்கு இல்லை. காப்பி, டீ இவற்றிற்குப் பதிலாகத் தண்ணீரையும் பாலையும் கொண்டு வருவதற்கே முடியவில்லையென்றால், சமைக்காத உணவை வற்புறுத்துவதென்பது முற்றிலும் முடியாத காரியம். ஆகவே உணவு வகையில் திருத்தம் தெளிவாகவேண்டும். சமைக்காத உணவே வேண்டும் என்றுவது சமைத்த உணவே வேண்டுமென்றுவது வற்புறுத்துவதற்கில்லை. சமைக்காத உணவை மக்கள் உண்ணுவதற்கு விரும்புவதில்லையென்பது தெளிவாகத் தெரியுமாகையால் சமைக்காத உணவைக் கொள்ள முடியாத விடத்தில் சமைத்த உணவைக் கொள்ளுவதென்று திருத்தஞ் செய்து கொள்ளவேண்டியதுதான் செய்யத் தக்க காரியமாகும்.

பசியெடுத்தால் யாதாமொரு உணவைக் கொண்டு பசியை யாற்றிக் கொள்ளுகிறான் மனிதன். கிடைக்கக் கூடுமானால் தனக்குப் பழக்கமான உணவை உண்கின்றான். இல்லையெனில் கிடைத்ததெதுவாயினும் அதைக் கொண்டு பசியாறு

கின்றான். உணவுண்பதற்கு சுவையும் பசியுந்தான் அறிகுறிகளாவன. அது வளமான உணவானால் உடல் நலத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றது

துரதிர்ஷ்டவசமாக மனிதன் சுவைக்கு அடிமையாகிப் போனான். இயற்கைச் சுவைக்கு இயற்கையுணவுதான் வேண்டப்படுவது. அதுதான் உடல் நலத்திற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உதவி செய்யும். ஆனால் நாவானது செயற்கை உணவோடு பழகி அதற்கு ஆட்பட்டுப் போனதால் மனிதனுடைய உடல் நலத்தைக் குலைத்து நாசஞ் செய்கிறது. இந்தக் காலத்தில் சமையல், உடல் நலத்தையும் உரனையும் கருதுவதைக் காட்டிலும், நாவின் சுவையையே முதன்மையாகக் கருதுகின்றது. சமைப்பதின் முக்கியமான கருத்து பெரும்பாலும் உண்ணத் தகுதியற்ற உணவுப் பொருள்களை உண்ணக் கூடியனவாகச் செய்வதேயாகும். மரக்கறியுணவிலும் பல உணவுப் பொருள்கள் இனிதாக உண்ண முடியாத நிலையில் இருக்கின்றன. அவற்றை உப்பு, புளி காரத்தோடு வேகவைத்தால் இனிய சுவையை யளிக்கின்றன.

எல்லாப் பழவகைகளையும் வேக வைக்காமல் உண்ணலாம். பல காய்களையுங்கூட அவ்வாறு உண்ண முடியும். எல்லா தானியங்களையும் வேவிக்காமல் உண்ணலாம்; ஆனால் அவை முற்றி உலர்ந்து விட்டால் உண்ணுதற்கு இயலாது. அவைகளை நனைத்து முளை விட்ட பின்பு உண்ணுதற்கு எளிதாக விருக்கும். இருப்பினும் சமைத்தவற்றைப் போலும் அவை சுவைதருவதில்லை. இயற்கை உணவோடு பழகியவர்கள் அவ்வுணவை, சமைத்த உணவைக் காட்டிலும் மேலாகச் சுவைக்கின்றனர். தானியங்களைச் சமைத்தாலும் சமைக்காவிடினும் அவற்றை உடைத்துக் குறுநொய்யாகச் செய்வதைக் காட்டிலும் முழுமையாக உண்பதே நல்லது.

தேங்காய், நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, வால் நட் முதலிய கொட்டை வகைகளை வேகவைக்காமல் உண்ணலாம். உணவிற்கு வேண்டிய எல்லாச் சத்துப் பொருள்களும் கொட்டை வகைகளில் இருக்கின்றன. ஆனால் சரியான முறையில் பயன் படுத்தவேண்டும்.

தானியங்கள், கொட்டைகள், கிழங்குகள், பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் வேண்டத்தக்க உணவுப் பொருள்களாகக் கொள்ளலாம். தானியங்களுள் அரிசி, இராகி, கோதுமை, சோளம் முதலியவை எங்கும் முக்கிய உணவுப் பொருளாக உள்ளவை. அவற்றுள் அரிசிதான் மிகவும் குறைந்த வலுவைத் தரக்கூடியது. தென் இந்தியர்களும் மற்றும் அரிசி உண்போரும் அரிசி யொன்றையே நம்பியிருக்க வேண்டியவராகையால் அதனைப் பயன் படுத்தும் முறையில் திருத்தம் செய்தால் நலமாயிருக்கும். அரிசியிலும் கோதுமையிலும் தவிடுதான் மிகவும் ஊன் தரும் பொருளாகையால், அவற்றினின்றும் தவிடு நீங்கி விடாதபடி கவனமாயிருக்கவேண்டும்; கஞ்சியை வடித்தலுங் கூடாது. யந்திரத்தால் தீட்டிய அரிசியில் தவிடு சிறிதும் இருப்பதில்லை. ஆகையால் கைக்குத் தரிசிதான் நல்லது. நெல்லை, உமியைப் போகும் அளவில்தான் குத்தவேண்டும்; தவிடு போகக் குத்தக்கூடாது. மரயந்திரத்திலோ அல்லது சாதாரண மரக்குந்தலியிலோ நெல்லைக் குத்தி உமிபோக்குவது மிகவும் நல்லது. மனைகளிலுள்ள இயந்திரக்கல்லில் அரைப்பதும் கூடும். இந்தக் கல்லைப் பயன் படுத்தும் வகையில் மேற்கல்லின் மேல் அதிக பாரம்போடாமல் இருக்க வேண்டும். இக்கல்லை ஒருவாறு திருத்தியமைக்கலாம்; மேற்கல்லுக்குப் பதிலாக ஒரு மர உருளையைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த முறையில் செம்மைப்

படுத்திய அரிசி, கோதுமைக்கு நிகராகும். இதனுல் தென்னிந்திய உணவின் தரம் உயர்கின்றது. பின்னும் உயரவேண்டுமானுல் 30 அல்லது 40 சத வீதம் இராகி, கோதுமை, சோளம் இவற்ருல் செய்த உணவை உட்கொள்ளலாம். இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால் இவற்றில் இருக்கும் எல்லாச் சத்துப் பொருள்களும், பச்சைப்பயிறு, கொள்ளு (காணம்), பட்டாணி, கடலை முதலிய பயிறு வகை களில் இருக்கின்றன இவற்றை உடைத்துத் தோல் போக்காமல் முழுப்பயிருக வேகவைத்து உண்ணவேண்டும். உடைத்துத் தோல்போக்கிய பருப்பைக் காட்டிலும் முழுப்பயிறு மிக்வும் உரந் தரும் சத்துடையதாக உள்ளது. பயிறு வகைகளை அதிகமாக உண்ணுதல் கூடாது. இதில் கவன மிருக்கவேண்டும். நிறையத் தின்பதிலும் குறையத் தின்பது விரும்பத்தக்கது.

பால் மிகவும் நல்ல உணவு என்று வைத்துக் கொண்டாலும், அதையும் அதிலிருந்து உண்டாகும் தயிர் மோர் வெண்ணெய் நெய் முதலியவை யில்லா மலே ஒரு சமன உணவை உருவாக்கக் கூடும். தவிடு போக்காத கோதுமை அல்லது அரிசி; இராகி, சோளம், கம்பு; பயிறு வக்ககளில் ஒன்றும், பருப்பு வகைகளும், காய்கறிகளும், கொட்டைகளும்,கீரைகளுந்தான் சரியான நேர்மை யான உணவு வகைகளாகும். ஒவ்வொருவரது உடற் கூறு, சீரண சக்தி, தொழில் முதலியவை களைப் பொருத்து உணவின் அளவு அமையவேண் டும். சமைக்கும் முறையில் மிக்க கருத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

5. வேகவைக்காத உணவு

மரக்கறி உணவே மனிதனுக்கு இயற்கை உணவென்றும் அதை வேகவைக்காமல் இருக்க வேண்டுமென்றும் முந்திய அதிகாரங்களில் விளக்கப்பட்டது. நெருப்பைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்னும் சமையற் பாண்டங்களை அறிவதற்கு முன்னும் பழங்காலத்து மக்கள் விலங்குகளுள் சாக பட்சணிகளைப்போல் காய் கறியுணவையே வேகவைக்காமல் தின்று உயிர் வாழ்ந்திருந்தனர். அறிவு வளர்ந்த பின்னர் தான் செயற்கை வாழ்விற்குரிய பொருள் வகையெல்லாம் கண்டுபிடிக்கப் பட்டன; செயற்கை வாழ்விற்கு இயற்கை வாழ்வு இடங்கொடுத்தது. உலக வளர்ச்சிகள் பலவற்றுள் நாகரிக முறையில் வாழ சமையல் செய்யும் முறையும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. தீயைக் கண்டு பிடித்துப் பாண்டங்கள் செய்யும் முறையையும் அறிந்து விவசாயப் பொருள்களுற்பத்தியும் பெருகிய பின்னர் தான், தின்பண்டங்கள் உற்பத்தியின் பொருட்டு, சமையல் என்பது இடம் பெற்றிருக்கவேண்டும். உப்பு, மிளகாய், மசால் முதலியவை சமையல் வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்திருக்கவேண்டும். உணவுப் பொருள்களை வேக வைத்து உண்பதின் கருத்து எதுவாக இருப்பினும், இப்பொழுது கையாடிவரும் சமையல் முறை மனிதனுடைய நன்மைக்குப் பொருத்தமானதன்று. சுவையும் மணமும் மட்டுமே தற்காலச் சமையலில் கருதப்படுகின்றன.

மனிதன் உண்ணுவதற்கு இயற்கை எத்தனையோ பக்குவஞ்செய்யாத பொருள்களைத் தருகின்றது. இவற்றைத் துணை கொண்டு அவன் துன்பமின்றி இருக்கலாம். ஆனால் செயற்கைக்கு அடிமையாகப்போன நிலைமை பெருந்தடையா

யிருக்கிறது. நீடித்த நாளாக உள்ள பழக்கம் வெந்த உணவைப்பற்றிக் கொண்டிருக்குமாறு செய்து விட்டது. மனிதனுக்கு மட்டும் விருப்ப மிருக்குமானல், செயற்கையின் சாபம் அவனை பற்றிக்கொண்டிருந்தாலும் அவன் தனது பழைய இயற்கை உணவைக் கையாண்டு முற்றிய உடல் நலனும் உள்ள இன்பமும் பெற்று உயிர் வாழலாம். தவறு வழியில் சென்றவன் திரும்பி நடந்து வந்து சரியான வழியில் செல்லவேண்டும். அதுபோல உணவு கொள்ளும் வகையிலுங்கூட ஒருவன் தான் சென்ற தவறு வழியினின்றும் திரும்பி வரத்தான் வேண்டும். அவன் தனது பழைய இயற்கை யுணவிற்குத் திரும்புதல் வேண்டும். இந்த மீட்சி மக்களுக்குத் தொந்தரவாகவும் கஷ்டமாக வும் தோன்றுகிறது. சிறிதுகால மட்டும் பொறுத் துக்கொள்ளக் கூடுமெனில் நேர்மையான உயிர் வாழ்க்கைக்குத் திரும்புதல் ஒவ்வொருவருக்கும் எளிதாகக் கைகூடும். சமையல் என்பது தானகத் தொலேந்து போகும்.

ஒவ்வொரு வகைப் பழமும் சுவையுள்ளது தான். அவற்றைத் தின்பதில் யாதொரு துன் பமுமில்லை. பழங்கள் கிடைக்கக்கூடிய காலத்தி லெல்லாம் பழவுணவையே கொண்டு உயிர் வாழ லாம். ஆனல் அது ஆகக்கூடிய காரியமன்று. இப் பொழுது நாட்டின்கண் விவசாயமிருக்கும் நிலே மையில் மக்களுக்குப் போதுமான அளவு பழங்கள் கிடைப்பது மிகவும் அருமை. மேலும் அவை மிகவும் விலேயேறி விற்கின்றன. ஆனல் கிராமப் பகுதிகளில் கிராம மக்கள் தங்களுக்குச் சொந்த மான விளைபுலங்களையும் தோட்டங்களையும் போது மான அளவு பழங்களை விளைவிக்கப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மேற்குக் கரையில் ஏராளமான

மாம்பழமும், முந்திரிக் கொட்டையும், பலாப் பழமும் விளைகின்றன. ஏழை மக்களுள் பெரும் பாலோர் அநேகமாக அவற்றையே யுண்டு உயிர் வாழ்கின்றனர்.

வெள்ளரிப் பழம், வெள்ளரிக் காய், தருப்பூசிப் பழம், பூசுணி, சுரைக்காய், புடலை, வெண்டை, அவரை, தக்காளி, வள்ளிக்கிழங்கு, ஆள்வள்ளி, பீர்க்கன், முட்டைக்கோஸ், முள்ளங்கி, காரெட், பீட்ரூட் கிழங்கு முதலியவைகளைப் பச்சையாகவே தின்னலாம்.

முற்றாமல் பசுமையாக உள்ள தானியங்களை யும், பருப்புக்களையும், பயிறுகளையும் வேகவைக் காமலே உண்ணலாம். முற்றி விட்டால் தண்ணீரில் ஊறவைத்து முளை கிளம்பிய பின் உண்ணலாம். வேகவைக்காத உணவுகளைத் தின்னும் பொழுது நன்றாக மென்று மெல்லத் தின்பதை முக்கியமாக முதன்மையாகக் கவனித்தல் வேண்டும். குறிப் பிட்டபடி தானியங்கள் பருப்பு, பயிறு, முதலிய வற்றைத் தின்னுங்கால் இக் கவனம் மிகுதியாக வேண்டும்.

கீரை பச்சையாக உண்ணச் சுவைதராது. வேகவைக்காமலே உணவை உண்ணவேண்டுமென் றால் கீரையைக் கட்டோடு தள்ளிவிடவேண்டும். இல்லையெனில் கீரையை அறிந்து தயிரிவிட்டு ஒரு சிட்டிகை உப்பு மிளகுத்தூள் இவற்றை வேண்டு மானால் சேர்த்து உண்ணலாம்

பருப்பை வேகவைக்காமலே உண்ணலாம். தேங்காயும் நிலக்கடலையும் இந்நாட்டில் ஏராள மாகக் கிடைக்கின்றன. எளிய விலைக்குக் கிடைக் கக் கூடியன. தாராளமாக உண்ணலாம்; கெடுதி யொன்றும் செய்யாது. தேங்காயும் நிலக்கடலை யும் பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடியன

வென்றும் ஜீரணத்தைக் கெடுக்கின்றன வென்றும் சொல்லுவார்கள். அவர் கூற்று உண்மையன்று. இவற்றை மிகுதியாக உண்ணக்கூடாது. பித்தத்தை விளைவிக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடையவர்கள் போதுமான அளவு வெல்லத்தையும் உடன் கூட்டி உண்ணலாம். உண்பதற்குச் சுவையாகவும் இருக்கும். தொடக்கத்தில் தானியங்களையும் பருப்புக்களையும் சிறிதளவாக நன்றாகமென்று தின்னுதல் வேண்டும். அசீரணமாயிருப்பினும், பசியில்லாமலிருப்பினும், உணவு சுவைப்படவில்லையாயினும் உண்ணவே கூடாது. தானியங்களையும் பருப்புகளையும் காய்களையும் சுவைப்படுத்தத் தேனேனும் வெல்லமேனும் உடன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

தண்ணீரில் நனைக்கப்பட்ட கோதுமை, இராகி, சோளம், அரிசியும், நிலக்கடலை, தேங்காய் முதலிய கொட்டைகளும், பழங்களும், காய்களும், என முன்னால் சொல்லியவைகள் சிறந்த மரக்கறி உணவுகளாகக் கொள்ளலாம். சிக்கன முறையுங் கைகூடும்.

வேகவைத்த உணவைத்தின்று பழகி வேகவைக்காத உணவுக்கு மாறுவதென்றால் சங்கடமாகத்தான் இருக்கும். நாவிற்குச் சுவையுமிராது ஆகையால் தொடக்கத்தில் அவற்றிற்குச் சுவை உண்டாகச் சிறிதளவு உப்பும், புளிப்பும், இனிப்பும், மசாலும் உடன் கூட்டிக்கொள்ளலாம். நாளாவட்டத்தில் நாவுக்குப் பழக்க முண்டான பிறகு அவற்றை நீக்கி விடலாம்.

வேகவைத்த உணவைக் காட்டிலும் வேகவைக்காத உணவு நல்லது என்பதற்குப் பின் வருங்காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன :—

1. வேகவைக்காத உணவுப் பொருள்களில் உள்ள சத்துப்பொருள் நேரடியாக முழுவதும் உடலோடு கூடுகின்றன. வேகவைத்தால் பெரும் பான்மை யளவு அவைகள் நசித்துப் போகின்றன.

2. வேகவைத்த உணவைக் காட்டிலும் வேக வைக்காத உணவு தூய்மையானது. சீர்தூக்கிப் பார்த்தால் வேகவைக்காத உணவைக் காட்டிலும் வெந்த உணவு விரைவில் அழுகிச் சிதைந்து போகும். உடல் உரனையும் நலத்தையுமே உண வுண்பதின் குறிக்கோளாகக் கொண்டால் வேக வைக்காத உணவையே போற்றவேண்டும்.

3. வேகவைக்காத உணவு கழிவுக்கருவி களின் வேலைக்கு உதவி செய்து அவற்றை நோயின்றி வைத்திருக்கும். கொடுமையான வருத் தத்தை உண்டாக்கும் நோய்களையும் நாட்பட்டு முற்றிய நோய்களையும் குணப்படுத்துவதில் வேக வைக்காத உணவு முக்கியமான கருவியாயிருந்து உதவுகிறது.

4. வேகவைக்காத உணவால் மனத் தூய்மை உண்டாகின்றது. மானச, ஆன்மப் பயிற்சி செய்ய விழைகின்றவர்களுக்கு வேகவைக்காத உணவு மிகவும் நலமாக இருக்கும். அதனால் தன்னடக் கம் கைகூடுகின்றது. அறிவு வளர்ச்சிக்கு அது அரிய நண்பனுமாகும்.

5. வேகவைக்காத உணவு மற்றதைக் காட்டி லும் விலை சுருங்கியது, சிக்கனமானது, அளவுஞ் சுருக்கம். பாடுபடவேண்டாம்; காலம் வீணாகாது, பொருள் மிச்சமாகும்.

வேகவைக்காத உணவு மனித இயல்புக்கடுக் காது; அநாகரிகமானது; அசீரணத்தைத்தான் விளைவிக்கும்; நோயுண்டாக்கவல்லது என்றெல் லாம் சொல்லிக்கொள்வது உண்டு, இவை எல்லாம் உண்மையல்ல. மருத்துவக்கலையும் அறிவுடை

யோரும் இவ்வுணவை ஆதரிப்பதை எவரும் அறிவர். அதனுல் அசீரண முண்டாகாது. நோயுண் டாகாது. அது நோய்களைக் குணமாக்குகின்றது. நன்ருக பசித்து நாவிற்குச் சுவையாயிருக்குங்கால் இவ்வுணவுகளை நன்ருக மென்று அருந்துவோ மாஞல், நோயாளி கட்கும் நோயற்றவர்க்கும் மிகவும் நன்மையைத் தருவனவாகும்.

குறிப்பு :—இந்த மனித உடல் சிலவகை முயற்சி களில் ஈடுபட்டு வேலை செய்கின்றது. அதனுல் சில பழக்கங்களும் ஏற்பட்டுள்ளன. "பழக்கம் இரண்டாவது இயற்கை" என்பது போலப் பழக்கங்கள் இயற்கையாக மாறி விடுகின்றன. ஒரு வகைப் பழக்கத்தினின்று மற்ருென்றிற்குமாறும் பொழுது உடல் செய்துவரும் வேலைகளுக்குக் குந்தகம் ஏற்படுகிறது. புலாலுண்பவனது சீரண மண்டலம் மரக்கறி உணவால் பாதிக்கப்படுகிறது. அது போலவே மரக்கறி உண்பவன் புலாலுண வைத் தழுவுங்கால்தொந்தரவடைகின்ருன். பெருந் தீனிக்காரன் உணவைச் சுருக்கும்பொழுதும், பட்டினி கிடப்பவன் கனத்த வுணவை உண்ண நேர்ந்த பொழுதும், அவரவர் சீரண மண்டலம் தொந்தரவடைகின்றது. டீ, காப்பி, புகையிலை, சாராயம் முதலியவற்றில் பழக்க முடையவன் அவற்றை விட்டொழிக்க முயலுங்கால் உடல் நிலை துன்புறுகின்றது. வெந்த உணவையே தலை முறை தலை முறையாகத் தின்று பழகியவனுக்கு வேக வைக்காத உணவு உடலுக்குள் சென்ருல் உடல் நிலைமாறும் என்பது உறுதிதான். அந்த மாற்றத் தால் தொந்தரவு உண்டாகவுங் கூடும். இக்குழப் பத்திற்கு அவரவர் மனப்பான்மையே பெரிதுங் காரணமாகிறது. ஆகையால் கோழை மனமுடைய வர் வேகவைக்காத உணவை படிப்படியாகப்

பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வருவதே நலமாகும். வேகவைக்காத உணவை உண்ணத் தலைப் பட்டவர் தொடக்கத்தில் சமையல் முறையை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். மிகுதியாக வெந்த உணவிற்கு மாறாக ஓரளவு வெந்த உணவைக் கொள்ள முற்படவேண்டும். உப்பு, புளி, மிளகாய் மசால் முதலியவற்றை மிகுதியுங் குறைத்தல் வேண் டும். விருப்பமிருக்குமானால் வேகவைக்காத உணவை ஒரு வேளை மட்டும் உண்ணலாம். படிப் படியாக இரண்டு வேளை உணவிற்குக் கொண்டு வரலாம். இறுதியாக வேகவைக்காத உணவைக் கொண்டே உயிர் வாழ்வது அவரவர் சௌகரியத் தைப் பொருத்திருக்கிறது. படிப்படியாக உணவு மாற்றஞ் செய்யும் முறை சீரணத்தையோ உடல் நலனையோ கெடுக்காது. முழுமையும் வேகவைக் காத உணவினால் ஏதேனுங் குழப்ப முண்டானால் சில நாளைக்கு வெந்த உணவை உண்டு பார்க் கலாம் அல்லது ஒரு வேளை வெந்ததும் ஒரு வேளை வேகாததுமான கலப்புணவை தழுவிக் கொள்ள லாகும்.

---

6. வெந்த உணவு

சமையல் என்பது பல ஆற்றுண்டுகளாக இவ் வுலகில் நடைபெற்று வருகின்றது; அது தொடர்ந்து வருவதால் யாதொரு கெடுதியுமில்லை என்று கூறப் படுகின்றது. உடல் நலனுக்கும் உடல் ஊற்றத் திற்கும் உணவு மிகவும் முக்கியமான துணையாகும்; இக்காலத்து வெந்த உணவால் நாம் நலம் பெற்றுத் தான் வருகிறோம் என்று வாதம் பேசினாலும் உண்மையில் அதன் பலனைப் பார்த்தால் பயனுடையதாக இல்லை. முந்திய தலை முறை

யிலிருந்தவர்களைக் காட்டிலும் இந்தத் தலைமுறையிலுள்ளவர்கள் மிழ்த் தரமாகவே காணுகின்றனர். உடல் வன்மை குன்றிக்கொண்டே வருகிறது. ஆயுளும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. பிணிகள் பல்கிப்பெருகுகின்றன. சாவோ தழைக்கின்றது. நோய்க்கும் நோயின்மைக்கும் உணவே முக்கிய காரணமாகும். பிணிகள் பெருகுவதற்கும் சாவு வளர்வதற்கும் சமையல் மட்டுங் காரணமாயிருப்பதன்றி உணவு வகையும், உண்ணும் முறையும் மற்றும் பலவும் காரணங்களாக உள்ளன.

முன் அதிகாரத்திற் குறிப்பிட்டவாறு மனிதன் சுவைத்து உண்பானேயானால் வேகவைக்காத உணவே சிறந்த உணவாகும். உரமான உள்ளம் மட்டும் இருந்தால் ஒவ்வொருவரும் வேகவைக்காத உணவிற்கு மீண்டு வரலாம். அது இல்லாத வரையில் வெந்த உணவளவிலேயே நின்று விடுதலன்றி வேறொன்றும் செய்வதற்கில்லை.

எப்பொழுது உணவை வேகவைப்பதென்றாலும் உடல் நலன் உடல் ஊட்டம் எனும் இவ்விரண்டினையும் மறந்து விடக்கூடாது. இந்தக் கோட்பாட்டைப் பற்றி நிற்பதானால் வெந்த உணவால் அதிக கெடுதி உண்டாக மாட்டாது.

சமையல் செய்யும் முறையில் பின்வரும் விதிகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்:—

1. சமையற் பாண்டங்கள் மண்ணாற் செய்தவைகளாயிருத்தல் வேண்டும். உலோகத்தாற் செய்த எந்தப் பாண்டங்களும், அவை ஈயம் பூசியவையாயிருப்பினும், உடல் நலத்தை ஊறு செய்வனவாகும். உயர்ந்த வகையான வெண்கலப் பாண்டங்களை ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

2. நிதானமாக வெந்த உணவு நல்லது. நீராவியால் வெந்த உணவு மிகச் சிறந்தது. தீய்ந்து போகுமளவில் தீயை எரிப்பதால் உணவின் ஊட்டச் சத்து நாசமாகிறது.

3. அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களில் தவிடு ஒட்டிக்கொண்டிருத்தல் வேண்டும். பளபளப்பாக அவற்றைத் தீட்டி விடக்கூடாது. எவ்வளவு தண்ணீர் வேண்டுமோ அவ்வளவு தான் இருக்க வேண்டும். அதிகமானால் வடிகட்டி வெளியே ஊற்றவேண்டி நேரும். காய்கறிகளை வேகவைக்கும் பொழுது இந்த விதியையே கையாடவேண்டும்.

4. தானியங்களையும் காய்கறிகளையும் மட்டுக்கு மீறி வேகவைக்கக்கூடாது. கூழாகும் வண்ணம் வேகவைத்தால் பல்லுக்குரிய வேலை குறைந்து நன்றாக மென்று தின்பதற்கு வகையில்லாமல் போகும்.

5. உப்பு, புளி, காரம், மசால் முதலியவற்றை ஓரளவு தான் பயன்படுத்தவேண்டும். இவை மிகுதியாகப் போனால் ஊட்டச்சத்தைக் குலைத்து விடும். கறியோடு எண்ணெய் நெய் முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதைக் காட்டிலும் அரைத்த எள், நிலக்கடலை, தேங்காய் முதலியவற்றைக் கூட்டுதல் நல்லது.

6. எண்ணெயிலும் நெய்யிலும் வறுப்பது பெருவழக்காயிருப்பினும் அதை விட்டொழிப்பது நல்லது. அதற்குப் பதிலாகத் தண்ணீரில் வேக வைப்பதும் பின் தேங்காய் அல்லது நிலக்கடலையையோ சேர்ப்பதும் வேண்டுமானால் நெய்யைக் கூட்டிக்கொள்ளுவதும் மேல். இதுபோலவே இனிப் புணவுகளை நெய்யிலோ எண்ணெயிலோ வேகவைப்பதும் வறுப்பதும் ஆகியவழக்கத்தை விடுதல் வேண்டும்.

7. பயிறுகளை மேல்தோலோடு சமைக்கவேண்டும். உடைக்கக்கூடாது. அவைகளை நீரில் ஊற வைத்து முளைவிடச் செய்வது நலம்.

8. அரிசி அல்லது கோதுமை மாவு பயன்படுத்துவதானால் பழுப்பாக இருத்தல்வேண்டும்; வெண்மை கூடாது. அரிசி, கோதுமை, இராகி, சோள ரொட்டிகளைத் தீயும் வரையில் சுடக் கூடாது.

9. கீரைகளை மட்டுக்கு மீறி வேகவைக்கக் கூடாது. அவற்றின் பசுமை நிறம் மாறும் அளவில் வேகவைத்தால் போதும். காய்கறிகளுக்கும் இதே விதிதான். அதிக காரமிட்டுக் கீரைகளைப் பசைபோல் குழைத்துச் சமைப்பதும் வேண்டப் பட்டதன்று.

10. ஒரு வேளை உணவிற்கு ஒரு காயோ ஒரு பயிறோ இருப்பதுதான் நல்லது. பலவகை காய் கறிகள் ஊட்டத்திற்கும் உடல் நலத்திற்கும் ஒத்தவையாகா.

---

7. விரும்பத்தக்க, விரும்பத்தகாத உணவும் பானமும்

மனிதன் விருப்பச் சூழலின் நடுவில் இருக்கின்றான். வேலையில் சுறு சுறுப்பாயிருக்கவும், பொருளைத் திரட்டவும், எல்லாவித இன்பங்களையும சுவைக்கவும் விருப்பம் ஊக்குவிக்கின்றது. இந்த இலட்சியத்தையடைய அவன் தனது காலத்தையும் ஆற்றலையும் முழுமையும் செலவழிக்கிறான். விருப்பங்கள் பயன் பெறாத அளவில் அவன் துன்பக்கடலுள் மூழ்குகின்றான். விருப்பம் அறவே இல்லாத நிலைமை கைகூடக் கூடியதன்று. அந்தக்

காரணத்தால் ஒவ்வொரு விருப்பத்திற்கும் அடிமையாக வேண்டுமென்பதில்லை. மனிதன் கொள்ளும் விருப்பத்தின் அளவில் உயர்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் என்று மதிக்கப்படுகின்றான். உயர்ந்த பெருந்தன்மையான விருப்பம் ஒருவனை உயர்ந்தவனாக்குகின்றது. தாழ்ந்த இழிவான விருப்பம் ஒருவனைத் தாழ்ந்தவனாக்குகின்றது.

தன்னலமில்லாத வாழ்க்கையே ஏறக்குறைய நிராசையான வாழ்க்கையாகும். தன்னலமுள்ள வாழ்க்கை அற்ப ஆசைகள் நிறைந்திருக்கும். உயர்ந்த விருப்பமுள்ளவன் மற்றவர்களின் நன்மையில் எண்ணமுள்ளவனாயிருப்பான். அவன் வாழ்க்கையில் ஈகைக்குணமும் அன்பும் நேர்மையும் விளங்கத் துலங்கும். அற்ப ஆசைகளில் ஈடுபட்ட தன்னலமுள்ளவன் மற்றவர் பொருளால் வாழ்கின்றான்.

தன்னலமற்ற ஈகைக்குணமுடையவன் தன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு செயலிலும் பிறர் நிலையையுங் கருதுகின்றவனாயிருப்பான். உணவிலும் உடையிலும் உறையுள் முதலிய எல்லாவற்றிலும் மற்றவரோடு நேருங்கால் தன்னைப் போலவே பிறரையுங் கருதிவாழ்வான். தன் செயல் தனக்கு மட்டுமன்றிப் பிறருக்கும் இன்பங் கூட்டவல்லதா என்று தனக்குள்ளாகவே கேட்டுக்கொள்வான். அத்தகைய ஒருவன் தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் மிக்க கவனமுள்ளவனாக இருப்பான்.

அறிவுடையவன் தன்னொத்த மக்களிடத்திலும் உணர்ச்சியுள்ள ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஒற்றுமைப்பட்டவனாக இருப்பான். பிறருக்குத் திங்கென்றால் நடுங்குவான். ஒரு உயிரியைக் கொல்லவுமாட்டான்; கொல்லக்காரணமாகவும் இருக்கமாட்டான். பிறர்கொன்ற உயிரியின் புலாலை உண்

றன். கொல்லுதலும் பாவம், கொன்றதைத் தின்னுதலுங் குற்றமென்று அவன் உணர்ந்திருக்கிறன். எவ்வகை உணர்வுள்ள உயிரியினிடத்திலும் அவன் கொண்ட அன்பும் அருளும் எவ்வகையிறைச்சியையும் இயற்கைக்கு மாருன, தூய்மையில்லாத, நோயுண்டாக்கவல்ல உணவென்று ஒதுக்குமாறு அவனை ஊக்குவிக்கின்றன. அதற்கு மாருக, பழங்களும், பருப்புகளும், தானியமும், காய்கறிகளும் இயற்கையுணவென்றும் உடல் நலனுக்கு ஒத்த உணவென்றும் ஆகையால் அத்தகைய உணவே வேண்டத்தக்க விரும்பத்தக்க உணவென்றுங் கொண்டு அறிவாளி அவற்றை நாடுகின்றன். தூயநீர், இளநீர், பழச்சாறு, பால், மோர் இவையே குடிக்கத்தக்க இயற்கைக் குடிவகை; இவையே உடல் நலனுக்கு ஒத்தவையாகும்.

காப்பியினுலும் டீயினுலும் பலவகையான மதுவினுலும் உண்டாகும் தீமைகளை அறிவாளி நன்குணர்வான். இயற்கையோடொவ்வாத இந்தக் குடிவகைகள் விரும்பத்தக்கன அல்லவென்றும் நோய் உண்டாக்குவனவென்றும் கருதி அறிவாளி அவற்றை அடியோடு வெறுத் தொழிக்கின்றன். இந்தக்குடிவகைகளைக்குறித்துச் சில தப்பெண்ணங்கள் உண்டு. அவை உடலுக்கு நல்லவையென்றும் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கவல்ல உயர் குடியென்றும் நம்புகின்றனர். அப்படியொன்றுமில்லை. உண்மையில் அவை நோயை உண்டாக்கித் தளர்ச்சியைத் தான் தருகின்றன. மது எந்த உருவிலும் உண்டாக்குகின்ற தீமைகளை எவர்தாம் உணராமலிருக்கிருர்? உடல் நலனும் உள்ள நலனுங் குன்றும், பொருள் நலங்குன்றும், எல்லாவிதச் சங்கடமும் இந்த மதுக் குடியால் வளரும். காப்பியும் டீயும் உலகப் புகழ் வாய்ந்த குடிவகைகளாய்

விட்டன. ஆனால் அவற்றால் உண்டாகும் பலன் மதுக்குடியைப் போல் அவ்வளவு கொடியதாக இல்லையெனினும் மதுவோடு நெருங்கியவைகளே யாகும். கல்லீரல், இருதயம், இரத்த வோட்டக் கருவிகள், மூளை, நரம்புக் கருவிகள் ஆகிய இவைகளுள் உண்டாகுங் குழப்பங்களுக்கு இந்தக் குடி வகைகளே காரணமென்னலாம்.

"நீண்ட ஆயுளையும், வன்மையையும், பலத்தையும், இன்பத்தையும், அன்பையும் வளர்ப்பனவற்றையும் சாறும், சதையும், உறுதியும், உள்ளத்திற்கு ஒப்பியதுமாக இருப்பனவற்றையும் சத்துவ குண மக்கள் விரும்புகின்றனர்." (பகவத் கீதை.)

இங்கே குறிப்பிட்டவை மனிதனுக்குரிய இயற்கை யுணவுகளாகிய பழங்கள், பருப்புகள், தானியங்கள், காய்கறிகளேயாகும். ஆகையால் இவையே நேர்மையான உணவுகள்; விரும்பத்தக்க உணவுகளும் ஆம்.

துயரத்திற்கும், துன்பத்திற்கும், நோய்க்கும் இடங்கொடுக்குங் காரணத்தால், கசப்பும், புளிப்பும், கரிப்பும், அதிசுவையும், காரமும் உள்ள உணவுகள் விரும்பத் தகாதனவென அதே பகவத்கீதை மேலுங் கூறுகின்றது. இயற்கைக்கு மாறான உணவுகள் இவைகளே; இவைகளே விரும்பத்தகாதன. நெடுநாட் பழக்கத்தால் தான் இவைகள் சுவை தந்து வருகின்றன. ஆனால் உண்மையில் இவை தீமையானவையும் நோயூட்டுகின்றவையுமான உணவுகளே யாகும்.

சுருக்கமாகச் சொல்லுமிடத்து உடல் நலனுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் அடிப்படையான உணவுகளும் குடிவகைகளும் விரும்பத்தக்கனவாகும்; துயரத்திற்கும். துன்பத்திற்கும் நோய்க்குங் காரணமான உணவுகள் விரும்பத்தகாதனவாம்.

8. எப்பொழுது உண்ணவேண்டும்?

ஒழுங்காக இடைவிட்ட வேளைகளில் குறித்த நேரங்களில் மக்கள் உணவு கொள்ளுகின்றனர். இந்தப் பழக்கம் மிகவும் நல்லது என்று சொல்லுகின்றனர். அதிகாலையிலும், நண்பகலுக்கு முன்னரும், மாலையிலும், இரவின் முற்பகுதியிலும் குறிப்பிட்ட நேரங்களே உணவுண்ணுங் காலமாகும். இந்த ஒழுங்களவில் நிற்பவர்கள், பசி, சுவையிவற்றைக் கவனியாமலே உணவுண்கின்றனர். இந்த ஒழுங்கு நலந்தருவதென்று ஒப்புக்கொண்டாலும் பல சமயங்களில் நன்மையைக் காட்டினும் தீமையையே மிகுதியும் செய்கின்றது.

உணவு கொள்ளுதற்குச் சரியான காலம், எப்பொழுது உண்மையில் பசியும் சுவையும் (Appetite) விளையுமோ அதுவேயாகும். உணவின் காரணமாக நோயுண்டான பல இடங்களில் பசியும் சுவையும் இல்லாதவேளையில் உண்டதே காரணமாகும். நாவிற்கு நல்ல சுவையும், உணவுண்ண வேண்டுமென்னும் மிக்க விருப்பமும் நல்ல பசிக்கு அறிகுறியாகும். இது தான் நோயின்மைக்கு உண்மையான சோதனையாகும். உடல் நலம் வழக்கமான முறையில் இருக்கும்பொழுது பசி தீவனம் மிக நன்ருக இருக்கிறது. வயிறு நிறைந்திருக்கும்பொழுதும் அத்தீவனம் தொடர்ந்திருப்பதுண்டு. வயிற்றில் உணவற்ற நிலையிலும் சீரணக்கோளாற்ருல் பசி உண்டாகாதிருக்கலாம், உணவு கொள்ளுதற்கான குறிப்பல்ல இது. வெறும் பசியிருந்தால் மட்டும் போதாது. சுவையும் உடனிருக்கவேண்டும். நல்ல சுவையும் நல்லபசியும் உணவு கொள்ளுதற்கு இன்றியமையாதவை. சுவையின்மையோ பசியின்மையோ அல்லது இரண்டுமின்மையோ சீரணத்தையும் உடல் நலத்

தையும் குலைக்கவுள்ள அறிகுறியாகும். உணவு கொள்ளும் நேரம் அதுவன்று. இந்தப்பொன் விதியை ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடிப்பாரெனில் பூரண உடல் நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிப்பார். உடல் நலங்கெட்ட காலத்திலும் இந்த விதியே அதைத் திரும்ப அடைவதற்குத் துணை செய்யும்.

ஆனால் மக்கள் தாம் விரும்பியவாறெல்லாம் எதையுஞ் செய்யவல்லவரல்லர். அவர்கள் பல்வேறு தொழில்வகைகளில் ஈடுபட்டுள்ளனர். படிப்பும், வணிகமும், கைத்தொழிலும், அரசியல் நிர்வாகமும், மக்களை ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட காலத்தைக் கையாள ஏவுகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அவர்கள் தங்கள் தொழிலை நாடிப் போவதானல் அவர்கள் பசியையும் சுவையையும் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. ஆகையால் தங்கள் வயிற்றைப் பசியும் சுவையுமிருந்தோ இல்லாமலோ நிரப்பிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது

இந்தக் கூற்றில் உண்மையிருக்கின்றது ஐயமில்லை. ஒவ்வொரு தொழிலாளியும் உண்ணுவதிலும் குடிப்பதிலும் ஒழுங்காய் இருக்கக் கூடுமென்ருல் குறித்த நேரத்தில் பசியும் உண்டாகும் சுவையும் இருக்கும். ஒழுங்கையும் முறையையும் மிதத்தோடும் தன்னடக்கத்தோடும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மக்கள் துன்புறுகிருர்கள் என்ருல் அதற்கு முக்கிய காரணம் நாவையடக்காதிருப்பதேயாகும். உண்ணும்பொழுது எங்கு நிறுத்த வேண்டுமென்று நாம் இயல்பாக எச்சரிக்கபடுகின்ருேம். உணவு போதுமென்பதைக்காட்ட இரைப்பையில் ஒரு உணர்ச்சி உண்டாகிறது. இந்த இயற்கை எச்சரிக்கையைப் புறக்கணித்து வயிற்றை மிதமிஞ்சி அடைப்பதால் சீரணம் சீர்

கெட்டு கணக்கில்லாத நோய்களால் மனிதன் அல் லுறுகின்றான். இந்த இயற்கை எச்சரிக்கைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கக் கோடு தவறாது பயிற்சி செய்துகொண்டால் சிறிதளவு தொந்தரவுங்கூட நேர்வதற்கு இடமில்லை. இந்த விதியை யொட்டி நடவாத குறையால் வேளைக்கு வேளை பசியில்லை, சுவையில்லை; அவையில்லாத பொழுது உணவு கொள்ளுங் காரணத்தால் மனிதன் பிணியால் பீடிக்கப்படுகிறான்.

நாவிற்கு நல்ல சுவையும், நல்ல பசியும், உணவு கொள்ளும்கால ஒழுங்கும், மிதமாக உண்ணலும், நாவையடக்கியாளுதலுமே உணவுண்பதற்கு ஏற்ற வழி காட்டிகளாகும். நல்ல பசித் தீவனமும் சுவை யும இல்லாத வரையில் உணவு கொள்ளாதிருத் தலே நோயின்மையை நிலைக்கச்செய்யும் சிறந்த விதியாகும். ஊட்டந்தருங் கனமான உணவை இரவிலும் இலேசான உணவைப் பகற்பொழுதி லும் கொள்ளவேண்டும் என்றும், வேலை செய்கிற வர்கள் பட்டினியாய் வேலை செய்ய வேண்டும் என் றும் சொல்லிக் கொள்ளுகின்றனர். இரவு காலம் ஓய்வுள்ள காலம், ஓய்ந்திருக்கும் பொழுதுதான் உணவு நன்றாகச் சீரணமாகும். ஆகையால் இரவு காலமே உணவு கொள்ளுதற்கு உரிய காலம் என்று காரணங் கூறுகின்றனர்.

சூரிய வெளிச்சம் சீரணத்திற்குச் சிறந்த முறை யில் நன்மை செய்கிறது. நண் பகல் 12 மணிக்கு முன்னால் சீரணம் நன்கு நடைபெறுகிறது. பகற் பொழுதுதான் சீரணத்திற்குத் தகுதியான நேரம். மழைக் காலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் சீரணம் அவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக நடைபெறுவதில்லை. ஆனால் இந்த வாதம் இவ்வாறிருப்பினும் பழக்கம் என்பது தன் சொந்த முறையில் வேலை செய்து

வருகிறது. இரண்டாவது இயற்கையாக அது தொழிலாற்றுகின்றது. உடற்கூறும் பகலென்றும் இரவென்றும் பாராது ஒருவாறு ஒத்துப் போகின்றது.

"வெறும் வயிறு வேலைக்குத் தக்கது" என்று சொல்லுவதுண்டு. வேலையில் ஈடுபட்டிருக்குங்கால் சீரணங் குலைகின்றது என்பார்கள். முழுப்பட்டினியும் நிறை வயிறும் நீக்கத்தக்கவை. வெறும் வயிறேனும் நிறைவயிறேனும் வேலைக்குதவாது. அறப்பசித்தவனுக்கு வேலை செய்யமுடிவதில்லை; வயிறு புடைக்கத் தின்றவனுக்கும் அது முடியாது. குறை வயிறோடு மனஞ்செய்யும் வேலையும், மூளை வேலையும் ஓரளவு தாராளமாக நடைபெறுமென்று ஒப்புக்கொண்டாலும், கைத்தொழிலாளி குறை வயிறோடு வேலை செய்வது முற்றிலும் முடியாது. அவன் தன் வயிறு புடைக்க உண்ணுதலும் கூடாது. வேலையுண்டோ இல்லையோ மிதமாக இருக்கவேண்டும் என்னும் விதியை கோடு தவறாது கடைப்பிடித்தொழுகவேண்டும்.

பசியைப்பற்றிப் பேசுங்கால் அதைப் பொய்ப் பசியினின்றும் வேறு பிரித்துத்தெரிதல் வேண்டும். பொய்ப்பசிக்குச் சுவையென்பதேயில்லை; அல்லது நலிந்த சுவையாகவிருக்கும். மிக்க பசியாயிருக்கும் வேளையில் உணவு கொள்ளுவதிலும் கவனமிருக்க வேண்டும். விதியென்னவெனில் மிகப்பசியாயிருக்கும் வேளையில் உணவு கொள்ளக்கூடாதென்பதே. நன்றாக ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு ஒன்றிரண்டு கிண்ணம் தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். களைப்பு நீங்கி

இரைப்பை சரியான நிலைமைக்கு வந்த பின்னர் இலேசான உணவை உட்கொள்ளவேண்டும். கன உணவு கூடாது.

" அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு " —(குறள்).

பசியில்லாத பொழுது உணவு கொள்ளுவதைக் காட்டிலும் மிகுந்த பசியாயிருக்கும் பொழுது உண வருந்தல் உடல் நலனைக் குலைக்கக் காரணமா யிருக்கு மென்பதைக் குறிக்கொள்ளவேண்டும்.

---

9. எவ்வாறு உண்பது ?

தத்தம் பசியை ஆற்றிக்கொள்ள மக்களும் விலங்குகள் முதலிய ஏனைய உயிர்களும் உணவை எந்த முறையில் உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதை யறியாமலே உணவுண்டு வருகின்றனர். உணவுண் ணும் முறையமைப்புப் பிற்காலத்தில் தோன்றி யதேயாம். எவ்வாறிருப்பினும் உணவுண்பதில் ஓர்முறையிருந்து வருகிறது. அதுதான் நிதான மாக எதையும் உண்ணுதல்.

தாகந் தீர்க்கவும், உடற்கு ஊட்டந்தரவும், உடல்நலன், உடல்உரன், மகிழ்ச்சி இவற்றைப் பேணவுந்தான் உணவுண்பது. உணவு நன்றாகச் சீரணமாகி உடலோடு ஒட்டினால்தான் இவை கை கூடும். எவ்வளவு உணவு உண்டோம், எத்தகைய உணவு-உண்டோம், என்பதன்று ; மேற்கூறியவை கள் கைகூடுவதற்கு எந்த அளவில் உண்ட உணவு சீரணமாகி உடலோடு ஒட்டித்தன்மயப்பட்டது என்பதுதான் கருதத்தக்கது. நன்றாகப் பசி யெடுத்து நாவிற் சுவையூறி யிருக்கும்பொழுது

உண்டால்தான் மேலே கூறியவைகள் கைகூடும். நல்ல பசியும் சுவையும் ஜீரணத்திற்கும் உணவு உடலில் ஒட்டுதற்கும் துணை செய்யுமானாலும் உணவை உண்ணும் முறையும் முக்கியமாகக் கருதத்தக்கதேயாகும். நிதானமாக மெல்லுதல் உணவுண்ணு முறையில் ஒரு முக்கியமான விதியாகும். அதுவே ஜீரணத்திற்குப் பேருதவியுமாகும்.

பாதரசமும் கந்தகமும் சேர்ந்தால் அவை ஒரு கூட்டுப்பொருளாகும். பாதரசத்தைக் கந்தகக் கட்டியோடு சேர்த்தால் என்னவாகும்? அதன் மேற்பரப்போடு அது கலந்து வேலை செய்யும். அவ்வளவுதான். கந்தகத்தைப் பொடி செய்து பாதரசத்தோடு கலந்தால் கலவைத்தொழில் ஊக்கமாக நடைபெறும். பாதரசத்தைக் கந்தகத்தோடு உரைத்தாலோ கலவை ஊக்கம் மிகவும் அதிகமாகும்.

அது போலவே உணவுப்பொருளைப் போதுமான அளவு மென்று கூழாக்கினால் வாயிலூறும் உமிழ் நீரோடு நன்றாகக் கலந்து ஓரளவு வாயிலேயே உணவு ஜீரணமாகி விடுகிறது. அவ்வாறுள்ள உணவு இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஊறும் சாற்றோடு கலந்தால் மிகவும் நன்றாகச் ஜீரணமாகிறது. உண்ணும் உணவை நன்றாக மெல்லாமலே அல்லது அரை குறையாகவேனும் மெல்லாது விழுங்கினால் இரைப்பையில் அது ஜீரணமாவதில்லை. குடலில் நடைபெற வேண்டிய ஜீரணமும் தடைப்படுகின்றது.

குதிரைக்குக் காணை மாட்டிற்கும் கொள்ளை, உணவாகக் கொடுப்பதுண்டு. அதை அவைகள் நன்றாக மெல்லாவிட்டால் அதை முழுமையாகச் சாணத்தில் பார்க்கலாம். தானிய மணிகளைப்

போதுமான அளவு மெல்லாத காரணத்தால் அவை குழந்தைகளின் என் பெரியவர்களின் மலத்தில் கூடத்தென்படுகின்றன. அதே மாதிரி நன்கு மெல்லாத காய்களின் விதைகள் மலத்தோடு வெளிப்படுகின்றன. இவற்றிலிருந்து நாம் அறிவதென்னவெனில் போதுமான அளவு மெல்லாது அவசரமாக விழுங்கும் உணவு சீரணமாகாது உடம்போடு ஒட்டாமல் வீணாகின்றது; உண்பதின் நோக்கமும் முற்றுப் பெறவில்லை.

நன்றாக மெல்ல உணவுபோதுமான அளவு கடினமாக இருக்கவேண்டும். உணவு இளகியதாயிருப்பினும் நீர்ப்பத மாயிருப்பினும் மெல்லுவதால் அடையவேண்டிய பலன் அமையாமலே ஒழிகின்றது. தானியங்களும், காய் கறிகளும், பருப்புகளும் மெல்லுதற்குத் தகுதியான உணவுகள். மட்டுக்குமிஞ்சி வேகவைத்த உணவுப் பொருள்கள் மெல்லுதற்குப் போதிய அளவு கடின மானவையல்ல. வெந்ததாயினும் வேகாததாயினும் உணவுப் பொருள் மெல்லுதற்கேற்ற அளவு கடினமாகவே இருக்கவேண்டும். வெந்ததைக் காட்டிலும் வேகாத உணவு மிகவும் நல்லது. அதன் பயனைச்சுவைக்க அதனை நிதானமாக மெல்ல வேண்டும். கடினப் பொருள் கூழாகமாறின பின்னர் தான் விழுங்க வேண்டும். மெல்லும்பொழுது, மசால் காரம் முதலியவை சேர்ந்தவை தரும் சுவையைக் காட்டிலும் வெறும் பொருள்கள் அதிக சுவையைத்தருகின்றன. நன்றாக மென்று தின்பதால் சிக்கனமும் கைகூடுகின்றது. நன்றாக மெல்லுவதால், தின்பவனுக்குக் குறைந்த அளவு உணவே போதுமானதாகும்.

இந்த உலகத்தில் பலவேறு சுவை படைத்த பலவேறு சமூகங்கள் உண்டு. பலவிதமான உணவு

களைக்கொள்ளுவதோடு உண்ணும் முறையும் மாறு படுகின்றது. தட்டுகளும், கரண்டிகளும், முள்ளுங் கத்தியும் உண்பதற்கு நாகரிகச் சின்னங்களாக விளங்குகின்றன. கையினால் உண்பது காட்டு மிராண்டித்தனமாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் கையே உணவுண்ணுதற்கு இயற்கைக் கருவி யாகும். கையால் உண்பது பாவமுமன்று அநாக ரிகமுமன்று. தொற்று வியாதிக்கு இடங்கோலு வதுமன்று. கடின உணவை முன் பல்லால் கடித்துக் கிழிப்பது, கத்தியால் அறுத்துண்ணு வதைக் காட்டிலும் இயற்கையானது. நோய் தொற்றுமென்று சொல்லி நீரையோ பாலையோ வேறு பானங்களையோ பாண்டம் உதட்டை முட் டாது குடிக்க வேண்டுமென்று அறிவுறுத்து கின்றனர். அது சரியன்று, உறிஞ்சுக் குடிப்பது தான் சிறந்தது. நோய் தொற்றும் அச்சம் ஒழிய ஒரு நல்ல வழி, ஒவ்வொருவரும் தமக்கென ஒரு கிண்ணத்தை வைத்துக் கொள்ளுவதேயாகும். வாழையிலைபோன்ற இலைகள் தட்டங்களைக் காட்டி லும் சிறந்தவை. உலோகங்களால் செய்தவற் றைக் காட்டிலும், மண், பீங்கான், கண்ணாடித் தட்டங்கள் மிகச் சிறந்தவை. அவற்றுள்ளும் மண்ணாற் செய்த தட்டமே சாலச் சிறந்தது. உலோகத் தட்டங்களுள் நல்ல வெண்கலத் தட்டங் கள் ஏற்கத் தக்கன. பித்தளைத் தட்டங்களும் அலுமினியத் தட்டங்களும் உடலுக்குத் தெளி வாகத் தீங்கு தரக்கூடியன. தரையின் மேல் குந்தி யிருந்து உணவுண்பது மிகச் சிறந்த முறையாகும். இந்தியர்கள், மேல் நாட்டாரைப்போல் நாற்காலி மேசையோடு உண்ணப்பழகுவது போற்றத்தக்க தன்று. உடல் நலத்தைப் பேணும் விதிகளும், சிக்கனமும், எளிமையும், நாற்காலி மேசையோடு உணவுண்பதை ஆதரிப்பதில்லை.

வாயையும் தொண்டையையும் நனைக்க ஒரு முணர் தண்ணீர் அருந்துவது நல்ல விதியாகும். இதனுல் வயிற்றில் ஊறும் நீரும் இளகுகின்றது. இந்துக்கள் எல்லாத் துறையிலும் கடவுள் பக்தியுள்ளவர்கள். உணவு தந்த கருணைக் கடவுளிடம் அவர்கள் நன்றியுள்ளவர்களா யிருக்கின்றனர். ஒரு கவள உணவை எடுத்துக்கொண்டு, தாம் உண்ணும் உணவு உடம்போடு ஒட்டித் தன்மயப் படவேண்டுமென்றும், உடம்பு சுகமாயிருக்க வேண்டுமென்றும், உலகத்திற்குப் பயன் பட வேண்டுமென்றும அவர்கள் கடவுளைப் பார்த்து வேண்டிக்கொள்ளுகின்றனர். உண்ணும்பொழுது பேசவே கூடாது. உணவுண்டு முடிந்த பின்பு சிறிதளவு தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். உணவுண்ணும்பொழுது இடையிடையே நீருருந்துவது நல்ல தல்ல. வெந்நீர் பருகுவது அதைக் காட்டிலும் நல்லதல்ல. உடல் நலனை ஒட்டி உணவானது போதுமளவுக்கு சூடாக இருத்தல் வேண்டும். இரைப் பையில் உணவு போதுமெனும் உணர்ச்சி யுண்டானதும் உண்பதை நிறுத்திவிட வேண்டு மென்பது முன்னர்க் குறிப்பிட்டவாறு மிகச் சிறந்த விதியாகும்.

---

10. நோய்க்குக் காரணம்

நோயின்மைக்கும் நோய்க்கும் உள்ள காரணங்கள் பலப்பல. நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம் கிருமிகள் என்று நினைக்கின்றனர். இந்தக் கிருமிக் கொள்கை மிக அதிகமாக வளர்ந்து விட்டது. கிருமி காரணமாகாத நோய் ஒன்றை குறிப்பிடுவது மிக

அரிது. நோய்களில் கிருமிகள் இருப்பதால் கிருமிகளே நோய்க்குக் காரணம் என்று கூறுகின்றனர். இவ்வளவோடு நில்லாமல் இன்னும் ஒருபடி மேலே போகின்றனர். கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து வேருெருவருக்கு நோயைப் பரவவைக்கும் ஆற்றலுள்ளவை யென்றும் இந்த முறையில் அநேக நோய்கள் தொற்று நோய்கள் என்றும் கூறுகின்றனர்.

நோயுண்டாவதற்குக் கூறும் இக்காரணம் மிகவும் மேற்போக்காக உள்ளது. நுணுகி ஆராயுங்கால் இந்த வாதங்கள் பிழையானவை யென்று தெளிவாகும். ஆங்கில மருத்துவக்கலை இவற்றை ஆதரிக்கின்றன என்ருல் அது அறிவுக்குப் பொருந்தாது. அந்தக் கலையொரு விஞ்ஞானக் கலையன்று. பொருள்களைப் பற்றிய உண்மை யறிவு ஆங்கில்லை.

கிருமிகள் எங்கும் உள்ளன. குடியிருக்கும் இடங்களில் கிருமிகள் இல்லாமல் இல்லை. அதை விட குடியிருக்கும் இடங்களே கிருமிகளின் குடியிருப்பாகும் என்று கூறிவிடலாம். ஒரு மனையில் ஆறு குடித்தனம் இருக்கிறது. ஒவ்வொன்றிலும் ஆறு பெயர் இருக்கிருர்கள். முப்பத்தாறு பெயர் அடங்கிய இந்த மனையில் கபவாத (Pneumonia) காய்ச்சலாலும், சன்னிபாத காய்ச்சலாலும் (Typhoid) இன்புளுயன்சா காய்ச்சலாலும் காலராவாலும் வருந்துகின்றவர் இருக்கின்றனர். இந்த நோய்கட்கு ஒருவர் இருவர் ஆளாகலாம்; எல்லாரும் அல்ல. நோய்க்கு ஆட்பட்டவர்களுக்கு நோயைத் தடுக்கும் சக்தி குறைவெனவும் மற்றவர்கள் சக்தியுடையவரென்றும் கூறுகின்றனர். நோயைத் தடுக்கும் சக்தி என்ருல் கிருமிகளால் தாக்கப்படுவதற்கு உடல் போதுமான அளவு தூய்மையாய் வலிமையாய் இருக்கின்றது என்பது பொருள்.

போதுமான அளவு தடுக்கும் சக்தி என்றால் அதற்குத்தக்க விளக்கம் கிடைப்பதில்லை. தடுக்கும் சக்தியை நிலைக்கச் செய்வதற்குத் தக்க வழிவகையும் அச்சக்தி குன்றுதற்கும் காரணமும் கூறுவதில்லை.

உடல் நலமுற்றிருக்கும் வரையில் நோய் உண்டாவதற்குக் காரணம் கிருமிகள் அல்லவென்பது மேற்கூறியதிலிருந்து தெளிவாகின்றது. நோயுண்டாவதற்கு வேறோர் காரணம் இருக்க வேண்டும்; அதுவே தடுக்கும் சக்தியை குறைப்பதற்கும் காரணமாகும். அந்த வேறொரு காரணத்தைத் தெரிதல்வேண்டும்.

சரியான காலத்தில் உண்ணும் சரியான அளவு உணவானது அமிர்தத்துக்கு நிகராகும். அதே உணவு, தவறான காலத்தில் அளவுக்கு மீறி உண்ணுவதால் நஞ்சாக வேலை செய்கின்றது. இவ்வாறுண்பது மாதங்களாக வருஷங்களாக நடைபெற்று வருகிறது. இந்தத் தவறான உணவுதான் ஒவ்வொரு நோய்க்குங் காரணமாகும். தவறான உணவு சீரணத்தைக் கெடுப்பது மட்டுமன்றிக் கழிவுக் கருவிகளையுங் கெடுக்கின்றது. ஆகவே மல, மூத்திரம், வியர்வை, கோழை முதலியவை சரியாக வெளிப்படுவதில்லை. இந்தக் கழிவுப் பொருள்கள் உடலில் திரண்டால் நஞ்சைப்போல் உடலில் வேலை செய்கின்றன; பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன. இந்தக் கழிவுப் பொருள்கள் உடலுக்கு அந்நியப் பொருள்கள். இதுவே ஒவ்வொரு நோய்க்கும் முதற் காரணம்; மற்றைய ஒவ்வொரு காரணமும் துணைக் காரணமேயாகும். ஆகையால் நோய்களை வேறுவேறு வகையாகப் பிரித்தெண்ண வேண்டியதில்லை. ஏனெனில்

நோய்க்கு ஒரே ஒரு காரணந்தானுண்டு; ஆகவே ஒரே ஒரு நோய்தானுண்டு. அந்த முறையில் நோயைக் குணமாக்கும் முறையும் ஒன்று தானுண்டு; பலவல்ல.

---

11. நோய்க்கும் நோய் இன்மைக்கும் குறிகள்

ஒருவன் நோயுற்ற நிலைமையிலிருப்பதும் நோயற்ற நிலைமையிலிருப்பதும் பெற்றோரையும் வாழ்க்கை யியல்பையும் பொருத்தியுள்ளன. உடல் நலமுள்ள பெற்றோர்கள் உடல் நலம் வாய்ந்த குழந்தைகளையும் உடல் நலங் குறைந்தவர்கள் நோய்ப்பட்ட குழந்தைகளையும் பெறுகின்றனர். ஆரோக்கியமான தோற்றம், பளபளப்புள்ள தோற்றம், மலர்ந்த முகம், மேடு பள்ளமில்லாமல் பூசிய கொழுப்புடைய உடல், தலையில் போதுமானமயிர், மறுவற்ற புண்ணில்லாத சிரங்கு பிடியாததோல், இவையே உடல் நலமுள்ள குழந்தைகளிடம் நாம் காண்பன. இந்த இனிய குறிகள் அக்குழந்தைகள் இயல்பான வாழ்க்கையை நடத்தும் வரையில் தொடர்ந்து நிற்கின்றன. அவர்களுக்கு நல்ல பசியும், அயர்ந்த தூக்கமும் இருக்கும். கழிவுக் கருவிகளும் ஏனைய கருவிகளும் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். அவர்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியோடிருப்பார்கள். யாதொரு வலியும் அவர்களைத் துன்புறுத்துவதில்லை. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். செய்யத்தக்க வேலை செய்வதால் களைத்துப்போக மாட்டார்கள்.

பசியின்மை, தலைவலி, காய்ச்சல், அமைதியின்மை, தவறான மலப்போக்கு, வாந்தி, கலந்த

தூக்கம், உடம்புவலி முதலிய இவை சில நோயுற்ற வர்களிடம் காணும் முக்கியமான குறிகள். உடல் நலம் கெட்டிருப்பதாகக் காட்டும் எச்சரிக்கைகள் இவை. இக்குறைகள் காணுங்காலமே, உடலைத் தேற்றிக் கொள்ளுவதற்கு வேண்டிய பரிகாரங் களைத் தேடத்தக்க சரியானகாலம். இந்தக் குறிகள் வருத்தப்பட வந்த சாபங்கள் அல்ல. உடல் நலத்தை பேணவும் திருத்திக்கொள்ளவும் வந்த நன்மைகள் என்று கருதவேண்டும். இவற் றுள் உணவையும் குடலையும் திருத்துவதற்கு பசியின்மையும் தலைவலியும் முக்கியமான எச் சரிக்கைகளாகும்.

---

12. நோய்நாடி யறிதல்

நோய் தீர்க்கும் ஒவ்வொரு முறையிலும் மருத் துவர்கள் மருத்துவ அறிவைப் பெறுமாறு, முக்கி யமாக நோய்ப் பரீட்சை செய்து நோயை இது வென்று கண்டுபிடிக்கப் பயிற்றப்படுகின்றனர். நோய் நாடி இன்ன நோய் என்று தெரிவது மருத்து வருக்கு இன்றியமையாத ஓர் பண்பு. நோயைக் குணப்படுத்தும் முறையில், பலவேறு நோய் களாகப் பகுக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒவ் வொரு வித சிகிச்சை, விசேஷ மருந்துகளைக் கொண்டிருப்பதால் நோயின் தன்மையை யறிதல் மருத்துவருக்கு முக்கியமாய் வேண்டப்படுவதாகும். மருத்துவரின் திறமை, நோய் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ளும் ஆற்றலளவைப் பொருத்தி யிருக்கின்றது. அதன் பின்னர் நோயைக் குணப் படுத்தலையும் சார்ந்திருக்கிறது. தவறின்றி நோய் தெரிதலும் சரியான முறையில் குணப்படுத்துவதுந் தான் மருத்துவர்களின் முக்கிய ஆயுதங்களாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் மிகவும் விரிவான முறையில் நோயைப்பார்த்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா என்பது ஒரு கேள்வி. இதற்கு விடையாக "ஆம்" "இல்லை" என்ற இரண்டையும்தான் சொல்லவேண்டும். ஒரே ஒரு நோய்தான் உண்டு எனக்கொண்டால் பலவேறு முறையாக நோயைத் தெரிந்து கொள்ளுவது எதற்கு? இந்த உண்மையைக் கண்டறிந்த இயற்கை மருத்துவருக்கு நோய் இன்னதென்று நாடித்தெரிய வேண்டியதே இல்லை. வெளித்தோற்றத்திற்கு வேறு வேறாகத் தெரியும் பல வியாதிகள் உண்மையில் ஒரு நோயின் பலவேறு பெயர்கள் அல்லது குறிகளேயாகும். உலகத்திலுள்ள இயற்கை மருத்துவக்கலை நூல் அனைத்தையும் கரைத்துக் குடித்திருந்தாலும் ஒரு மருத்துவனுக்குத் தொடக்கத்தில் இந்த உண்மை புரியவே புரியாது. ஆரம்ப நிலையிலுள்ள ஒருவருக்கும் நிபுணர்களுக்கும் கூட நோயின் வரலாறு தெரிந்து கொள்ளுவது நோயைக் குணமாக்குதற்கு ஒத்தாசையாயிருக்கும். ஒரே காரணமும் ஒரே நோயும், ஒரே சிகிச்சையுமே இருப்பதாக ஒப்புக்கொண்டாலும் நோயாளியின் சரியான நிலைமை என்னவென்று அறிவது மிகவும் முக்கியமாகும். சுரத்தால் வருந்தும் நோயாளியின் நோய் கடுமையானதா இல்லையா என்பதைத் தெரிவது நோயைக் குணமாக்குவதற்கு மிகவும் வேண்டப்படுவதாகும். எல்லாச் சுரங்களும் ஒன்றெனக் கொண்டாலும் டைபாய்டு, நியுமோனியா, இன்புளுயன்சா முதலிய நோய்களின் வேகத்தை அறிய வேண்டும். க்ஷயரோகம், இன்புளுயன்சா, நியுமோனியா முதலிய நோய்களைப் பற்றி வரும் இருமலுக்கும் சாதாரண இருமலுக்கும் வேறுபாடு தெரிய வேண்டும். மேகரணத்திற்கும் குஷ்டரோக ரணத்திற்கும் சாதாரண ரணத்திற்கும், உள்ள வேறு

பாட்டையும் நீரிழிவால் ஏற்படும் புடைப்பிற்கும் சாதாரண வீக்கத்திற்கும், உடலில் தோன்றும் கட்டிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டையும், புற்றுநோய்க்கும் சதை வளர்ச்சிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டையும் அறிய வேண்டுமானல் நோய் இன்னதென்று உணர்ந்தால்தான் கூடும். ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்து பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதற்கன்று நோயை இன்னதென்று நாடித் தெரிதல். அது தெரிதல் நோயைக் குணமாக்குவதில் மருத்துவனுக்குப் பயன்படும் முறையில் உதவி புரிவதற்கேயாகும்.

ஒரு மருத்துவன் சிகிச்சை செய்யும் வேலையில் இறங்கினல், அவனுக்குச் சோதனைகள் பல வந்து தோன்றும். என்ன நோய்? அது குணமாகுமா இல்லையா என அடிக்கடி கேட்பார்கள். நோயாளியையும் அவன் சுற்றத்தாரையும் மருத்துவன் திருப்தி செய்யவேண்டும். இல்லையென்ருல் மருத்துவனது கௌரவம் நிலை நிற்காது. இந்தக் கௌரவம் ஒரு மருத்துவனுக்கு இன்றியமையாததொன்று. இந்தக் கௌரவம் ஒரு புறமிருக்க, ஒரு நோயாளியினது நோயின் உண்மைக் கூறுபாடு என்ன என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிவதுவே மருத்துவனது சிறந்த வழிகாட்டியாகும். நோயின் உண்மை நிலை தெரிந்தால் அதனைக் குறித்துத் தனது அபிப்பிராயத்தைக் கூறமுடியும். நோயாளியையோ அவன் சுற்றத்தையோ த்வறு முறையில் நடத்துவதற்கு ஏதுவாகாது.

நோயின் முன் வரலாறு, தற்போதைய வரலாறு, பிணியாளியின் குடும்ப வரலாறு, அவனுடைய பழக்க வழக்கக் கூட்டுறவுகள், உணவு, குடிவகை, இப்பொழுது நோயின் அறிகுறிகள் முதலியவைகள் தாம் நோயைப் பற்றித்தெளி

வாகத் தெரியத்துணை செய்வன. இவற்றோடு உடற் பரிசோதனை, நாடி பார்த்தல் முக்கியமானது. பிணியாளியின் நிலைமையை யறியச் சிறு நீர்ச் சோதனை சிறந்த வழிகாட்டியாகும். நாடியை நன்கு பார்த்தலே தெர்மாமீட்டர், ஸ்டெத்தாஸ் கோப், பூதக் கண்ணாடி, எக்ஸ்ரே முதலிய துணைக் கருவிகளைக்கொண்டு தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு நிகராகும். நோய் மூலந்தெரிதற்கு ஆயுர்வேதத் தில் சொல்லப்பட்ட திரிதோஷ நாடி மிகவும் துணையாயிருக்கும். இந்த நாடியை நன்றாக ஆராய் வதாலும் சிகிச்சையில் பயன்படுத்துவதாலும் இயற்கை மருத்துவருங்கூட மிகவும் நன்மையடை வார்கள்.

---

13. சிகிச்சை—தற்காப்பு

'வந்தபின் காப்பதைக் காட்டிலும் வருமுன் காப்பது மேல்.' இந்த அறிவுரை ஒரு நல்ல அற வுரை. அறிவாளிகள் இவ்வுரையின் சிறந்த பொருளை உள்ளத்திலுணர்ந்து தமது வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துவார். எந்த நோயையும் தடுத்துப் பூரண சுகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அநுபவிக்க வேண்டுமென்றறிவது அறிவுடைய துணிபாகும். மனிதன் யாதாமொரு நோயால் வதைகிறான் என் றால் இயற்கை வாழ்க்கையைக் கையாடவேண்டும் என்னும் துணிவின்மையே காரணமாகும். வரு முன் காப்பதால் நோய் வருவது தடைப்படும். இயற்கைக்கு முரணான வாழ்க்கை, நோய்க்கு இடங் கோலும். வருமுன் காப்பதென்பது இயற்கையோ டொத்து வாழ்வது. ஆனால் இயற்கை வாழ்வு என்பது என்ன? கொடிய குளிரையும் கொடிய வெப்பத்தையும் நீக்கி வெட்டவெளியில் வாழ்வ

தாகும். உடல் தூய்மையை ஒட்டித்தான் உடல் நலன் தொடர்ந்திருக்கும். உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கும் வரையில் நோய் பக்கத்தில் அணுகாது. தூய காற்று உடலை ஆரோக்கியமாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்திருக்கும். சூரிய வெப்பமும் வெளிச்சமும் உடல் நலனுக்கு முக்கிய காரணமாகும். இதனை மனதுள் கொண்டு சூரியனுடைய கதிர்கள் உடம்பின் மேல் நேராக விழுமாறு உடலைச் சிறிதளவு போர்த்தியோ போர்த்தாமலோ இருக்கவேண்டும். ஆனால் அதிக வெப்பமும் கொடிய குளிரும் கூடாது. தாராளமான காற்று, சூரிய வெப்பம், சூரிய வெளிச்சம் ஆகிய இவற்றை தூய உணவோடு கலந்துகொள்ள வேண்டும். தூய உணவென்றால் எப்பொழுதும் பழங்கள், காய்கறிகள் தானியங்கள், பருப்புகளையே குறிக்கும். இறைச்சியும், மீனும், முட்டையும் அல்லது எந்த மாதிரி புலால் உணவும் கூடவே கூடாது. தூய உணவென்பது வேகவைக்காத உணவையே குறிக்கும். உப்பு, காரம், மசால் முதலியவற்றோடு கலவாத உணவே தூய உணவு. காப்பி, டீ, சாராயம் முதலியவை இயற்கையான குடிவகைகளல்ல; அவைகள் உடல் நலனைக் குன்றவைக்கும். தண்ணீர், பால், மோர், பழச்சாறு, இளநீர் முதலிய இவைகளே இயற்கைக் குடிவகைகள்; உடல் நலனை வளர்க்கும் பானங்கள். இயற்கை உணவை மிதமாகப் பசித்த பொழுது உண்பதும், பசியோ சுவையோ அவை இரண்டுமோ இல்லாத பொழுது பட்டினி கிடப்பதுமே நோய்வராமல் காப்பதன் முக்கிய கருவிகளாகும். சரியான உணவும் சரியான பானங்களும் குடல்களும் கழிவுக் கருவிகளும் தொழிலை ஆற்றுவதற்குக் காரணமாகும். கழிவுக் கருவிகள் தவறாகவும் ஒழுங்கற்ற முறையிலும் வேலை செய்யுமானால் நோய்கள் தேடி வந்து சேரும். நோயைத் தடுக்

கும் முறையில் அவற்றின் வேலையைக் குறித்து அலட்சியமாயிருக்கக்கூடாது. கையாலும் காலாலும் செய்யப்படும் தினசரி வேலைகள் உடல் நலனைப்பேண பெரிதும் உதவுகின்றன; இவற்றுடன் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய யோகாசனம் பிராணயாமத்தை ஒழுங்காக நீடித்துச் செய்து வந்தால் எல்லா நோய்களையும் தடுக்கும் சக்தியைப் பெறலாம். முழு பிரம்மச்சரியம் அல்லது மிதமான குடும்ப வாழ்க்கை இதற்குப் பேருதவியாகும்.

தசையாலும், எலும்பாலு மட்டுமல்ல மனிதன்; அவனுக்கு மனமும் ஒரு அங்கமாகத் துலங்குகின்றது. உடல் நலத்தைப் பேணக் கோபமும், கவலையும், வீண் ஆசைகளும், காமமும் ஒழிதல் வேண்டும்; அன்பு, அமைதி, ஈகை, நேர்மை, அருள் இவை உடல் நலத்திற்குச் சிறந்த சொத்துக்களாகும். நேர்மையான, தூயமனம் உடல் நலனைக்காக்கும்; நோயைத் தடுக்கும். ஐம்பொறிகளை அடக்கலும், பகுத்தறிந்து உணர்தலும் மனத் தூய்மையைப் பாதுகாக்க நல்ல சாதனங்களாகும். அறிவில் தூய்மையும், மனத்தூய்மையும், ஐம்பொறிகளின் தூய்மையும் உடல் தூய்மையை வளர்க்க உதவும். இதற்கு மறுதலையும் உண்மைதான். உடல் தூய்மை, மனத்தூய்மைக்கும் அறிவுக்கும் உதவி புரியும். நோயைத் தடுக்க இவையே சரியான முறைகள். அம்மை குத்துதல் அல்ல.

---

14. சிகிச்சை—மருந்து முறை

பசியின்மை, தலைவலி, தூக்கக்குலைவு, பொதுவாக எதிலும் விருப்பமில்லாமை இவைகளை எச்சரிக்கையாக மதித்து மனிதன் தனது உடல் நலத்தைக் கவனிக்க முற்படவேண்டும். ஆனால் பொது

வாக அவன் இவற்றை மதிக்காமல், நோய் முற்றிய பின்னர் ஒரு மருத்துவனை நாடுகிறான். இந்தக் குறிகள் கண்டவுடன் நோயாளி தனது உணவை யும் குடலையுந்திருத்துவதற்கு அதுவே காலமென்று கொண்டு திருத்த முற்படவேண்டும். சீரணமும் கழிவுக் கருவிகளும் செம்மையான நிலையில் இல்லை யென்றால் நோய்கள் தோன்றுகின்றன. அவ் விடத்திலேயே அவற்றைக் குணமாக்கும் மருந்து களும் இருக்கின்றன. உணவைத் திருத்தவேண் டும்; பட்டினி கிடக்கவேண்டும்; மலத்தைக் கழிக்கப் பார்க்கவேண்டும்.

எல்லாவகையான சுரங்களும், தலிவலி, வயிற் றுப் போக்கு, வயிற்றுளைவு, வாந்தி, உணவு வெறுப்பு, அசீரணம், மூட்டுக்களிலும் மற்ற இடங் களிலும் வலி, சிறு நீர்ப்பெருக்கு, சிறுநீர்க்குறைவு, தூக்கமின்மை பலவீனம் முதலியவை தவறான உணவு, சீரணக் குறைவு, உணவு உடலில் ஒட் டாமை, குடல் சோம்பல் ஆகிய இவற்றால் உண் டான பயனே யாகும். இவையாவும் வேறு வேறு நோய்களல்ல. இந்த நோய்களுக்கு உணவும் சீரண முமே காரணமானவை யென்றால் உணவைத் திருத்துதல் ஒன்றே சரியான சிகிச்சை முறை யாகும். முழுப்பட்டினியோ அல்லது அரை குறைப் பட்டினியோ சிகிச்சைக்குப் பேருதவி செய்யும். கழிவுக் கருவிகள் வகையிலும் கருத்தைச் செலுத்த வேண்டும். வெயில் குளி, நீராவிக் குளி வெந்நீர்க் குளி, தண்ணீர்க் குளி, தொட்டிக் குளி (வெந்நீர், தண்ணீர்) களிமண் பூச்சு, ஈரத்துணி போடுதல், சதையை அமுக்குதல், யோகாசனம், மூச்சுப் பிடித்தல், தியானம், நல்லெண்ணம் முதலிய இவை கள் உணவொடுக்கத்திற்கும் பட்டினி கிடத்தற்கும் உதவி செய்யத்தக்க பிணிதீர்க்கும் முறைகள்.

உணவை ஒடுக்குதலும் பட்டினி கிடத்தலும் கழிவுக் கருவிகளைத் திருத்தலும் ஆகிய இவை இல்லை யென்றால் மேலே கூறிய முறைகள் அறை குறைப் பலனளிக்கலாம் அல்லது பலன் அளிக்காமலே ஒழியலாம்.

---

15. உபவாச சிகிச்சை

"லங்கணம் பரமௌடதம்". இது ஒரு பழம் பட்ட முதுமொழி. அனுபவத்தில் இது உண்மை யென உணரலாம். பலவகை நோய்களுக்கு பட்டினியைப் பயன்படுத்தலாம். அதன் பயன் வியப்பைத் தருகிறது. குறிப்பிட்ட மருந்துகள் குண மாக்காத இடங்களில் பட்டினி மருந்து பயனளித்து வந்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு நோய்க்கும் பட்டினியே இயற்கையான சிகிச்சை. சாஸ்திர முறையான சிகிச்சையுமாகும். தவறான உணவும் குணங் கெட்ட கழிவுக் கருவிகளுமே ஒவ்வொரு நோய்க் குக் காரணமானல், பட்டினியே ஒவ்வொரு நோய்க் கும் சிகிச்சையுமாகும்.

உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கும் வரையில் உடல் சுகமாக இருக்கிறது. நோய் என்றால் அசுத்த உடல்தான். பட்டினியைப்பற்றி யறிந்து கொள்ளுவதற்கு முன் உடலானது எவ்வாறு அழுக்கடைகின்றது என்பதைப்பற்றி அறிய வேண்டும். மனித வாழ்க்கையில் தவறான உணவாலும் சில கெட்ட பழக்கங்களாலும் குடல் மந்த மாகிச் சரியான காலத்தில் திறம்பட வேலை செய்யாமல் ஒழிகிறது. இந்த மந்தம் பல நாட்களாகப், பல மாதங்களாகப் பல வருஷங்களாக திரும்பத் திரும்ப நேர்ந்துகொண்டே யிருப்பதால் அசுத்தங்கள் குடலில் திரள்கின்றன. அங்கிருந்து அவை இரத்த வோட்டத்தில் கலந்து ஒவ்வொரு தாதுவக்

கும் உறுப்புக்களுக்கும் சென்று அவற்றின் இயற்கையான வேலையைக் குலைத்து பற்பல நோய்களை உண்டாக்குகின்றன. மலச்சிக்கலில் குடல்களில் மலங்கட்டுவதால் குடல் சரியான முறையில் வேலை செய்யாமல், ஜீரணத்தைக் கெடுக்கின்றது; அதனால் உணவு உடலில் ஒட்டுவதில்லை. மலச்சிக்கலுக்கு மல மிளக்கும் மருந்துகளும் பேதி மருந்துகளும் எனிமாக்களும் சரியான மருந்துகள் என்று கருதப் படுகின்றன. இந்த மருந்துகள் மலச்சிக்கலை ஓரளவு தணிவித்து அரை குறையாக மலத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆனால் அவை உடலைத் தூய்மைப் படுத்தவேண்டிய அளவில் பயன் படுவதில்லை. பட்டினி கிடப்பதால் அதன் வேலை நன்கு விரிந்து தெளிந்த பயனை உண்டாக்குகின்றது.

உடல் அமைப்பு, ஆற்றல், ஜீரண சக்தி, நோயின் வேகம், ஆகிய இவற்றை அநுசரித்துத் தான் பட்டினியிருத்தல்வேண்டும். ஆகவே பட்டினி கிடக்கும் முறை வேறுபடும். நீண்டகாலமாக முழுப்பட்டினியாக இருத்தல் நல்ல பயனைத் தருமென்றாலும் ஒரு சிலருக்குத்தான் தகுதியாகவிருக்கும். பல பிணியாளிகள் பட்டினி கிடப்பதற்குத் தயாராக இருப்பதில்லையாதலால் அரை குறைப் பட்டினி வேலை செய்யக் கூடியதாயிருக்கும். பிணியாளியின் மனப்பான்மையும் நம்பிக்கையும் நன்றாகக் கருதிப் பார்த்தல்வேண்டும். கோழைமனமுடையவரும் நம்பிக்கையில்லாதவரும் முழுப்பட்டினிக்குத் தக்கவரல்ல. ஒவ்வொரு நோய்க்கு முழுப்பட்டினியே மிகச் சிறந்த சிகிச்சையாயிருப்பினும் அத்தகையோருக்கு அது பொருத்தமல்ல. பிணியாளிகளுக்குப் பட்டினிச் சிகிச்சையைச் செய்யும்பொழுது பலவாறு அதைச் சரிபடுத்தியமைக்கவேண்டும்.

பிணியாளி திடமான உடலமைப்பும் சிகிச்சையில் நம்பிக்கையும் கொண்டவனுயிருந்து நோயும் நாட்பட்டதாயிருப்பின் முழுப்பட்டினி மிகவும் சிறந்த பலனையளிக்கும். பிணியாளியின் நிலைமை வேருக இருப்பின் குறைப்பட்டினியே ஏற்றதாகும். முழுப்பட்டினியோ அரைப்பட்டினியோ, எனிமா கொடுத்தாவது இலேசான பேதிமருந்தைக் கொடுத்தாவது குடலைச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியம். கூடுமான வரையில் குடல் வெறுமையாக இருக்கவேண்டும். பிணியாளியின் உடலும் உள்ளமும் ஓய்வு பெற்றிருக்கவேண்டும். பிரியமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கலாம், வேண்டுமானுல் ஒரு சிட்டிகை உப்பை ஒவ்வொரு முறையும் தண்ணீரோடு கலந்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நாளும் எனிமா கொடுப்பது இன்றியமையாதது. இந்த முறைதான் முழுப்பட்டினி என்பது. இடைக்கிடை அடிக்கடி தண்ணீர் பருகுவதன்றி வேறெதுவும் உட்கொள்ளுவதில்லை. ஒரு முழு நாளேனும் பல நாளேனும் இம்முழுப் பட்டினி தொடர்ந்து வரலாம். எல்லாம் பிணியாளியின் திடமனதையும் விருப்பத்தையும் நோயின் நிலைமையையும் பொருத்தியுள்ளது. முழுப்பட்டினி இன்றியமையாத வேண்டப்பட்ட நிலைமையில் அதைத் தொடர்ந்து காத்துவர பிணியாளிக்கு முடியாது போனுல் பட்டினியைச் சிறிதளவு தளர்த்தவேண்டும். அந்த மாதிரி இடங்களில் பட்டினியை விட்டிருக்கலாம். அக்காலத்தில் கனமான உணவு கூடாது; இளநீர் பழச்சாறு, சர்க்கரை கலந்தோ கலவாமலோ தண்ணீர் கலந்த பால், கோதுமையல்லது அரிசிக் கஞ்சித் தண்ணீர் உப்பிட்டாவது, சர்க்கரையிட்டாவது அல்லது இரண்டும் சேர்த்தாவது கொள்ளலாம். கனமான உணவு கொடுக்கவே கூடாது. காரசாரமான உணவுகளும் ஆகா.

அரிசி ரொட்டி, புட்டு, பருப்பு, இறைச்சி, முட்டை, மீன், கொட்டை, கொழுப்பு வகைகள் ஆகிய இவை களை கண்டிப்பாக நீக்கவேண்டும். பட்டினி முறிப் பது நோய் குணமான பின்னராவது, அதைத் தொடர்ந்து இருக்க முடியாமையாலாவது இருக் கலாம் எந்த காரணமாக இருப்பினும் பழைய உணவு முறையைத் திரும்பக் கையாளுவதில் அவ சரப்படக் கூடாது. நோய் முழுமையுங் குணமாகும் வரையில்மேலே குறிப்பிட்ட நீர்ப்பாக உணவையே தொடர்ந்து கையாடிவருவது நல்லது. அவசரப் பட்டுத் தவறான உணவைக் கொண்டால் உடல் நலன் மிகுதியாகக் கெடும். முழுப் பட்டினிக்குப் பின் எத்தகைய உணவை உண்பது என்பதைத் துணிவதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

குறை பட்டினிக்கும் முழுப் பட்டினிக்கும் முறையெல்லாம் ஒன்றேதான். குறை பட்டினியில் கட்டாயமாக உணவு வேண்டு மென்றிருக்கும் காலத்தில் இளநீர், பழம், பழச்சாறு, சர்க்கரை கலந்தோ கலக்காமலோ நீர்கலந்த பால், அரிசி, கோதுமை, ராகி முதலியவற்றின் கஞ்சி, காய்கறி ரசம், கீரை ரசம் முதலியவற்றைக் குறைந்த அள வாக உண்ணலாம். சோறு, புட்டு, துவரை முதலிய எல்லாப் பருப்பு வகைகளும், தேங்காய் நிலக்கடலை முதலிய கொட்டை வகையெல்லாம், இனிப்புப் பண்டங்கள், எண்ணெயிலோ, நெய்யிலோ பொரித் தப்பணிகாரங்கள், எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய் முதலிய கொழுப்புப் பொருள் ஆகியவற்றை ஒதுக்க வேண்டும். தண்ணீரைத் தாராளமாகப் பயன் படுத்தலாம். உப்பு, காரம், மசால் முதலியவை நீக் கவும்; வேண்டுமானல் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள் ளலாம். போதை தரும் பொருள்கள்; காப்பி, டீ, சாராயம், இறைச்சி, மீன், முட்டை முதலியவை

களைக் கட்டோடு விட்டொழிக்க வேண்டும். நாள் தோறும் எனிமா கொடுத்தல் நல்லது.

பிணியாளிகளுள் பலர் குறைப் பட்டினியைத் தழுவி நலம் பெறலாம். பட்டினிக்காலம் நோயின் நிலைமையைப் பொருத்தது. நாட்பட்ட நோயாளிகள் குறைப் பட்டினியைப் பல நாட்களாகவோ மாதங்களாகவோ தொடர்ந்து வரவேண்டும். நலம் பெறுவது உறுதி. யாதொரு சிக்கலும் வராது. முழுப் பட்டினியைப் போலுங் கவலையுமில்லை. பழைய உணவுக்கு மாறிவருவது பிணியாளியின் நோயின் குணத்தைப் பொருத்தியிருக்கிறது. நோய் முற்றிலும் நீங்குதற்குமுன் பழைய உணவைக் கைக்கொள்ளலாகாது.

---

16. உணவும் நோயும் திரிதோஷமும்

வாத பித்த கபம் என்னுந் திரிதோஷ அடிப்படையின் மீதுதான் ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவ முறைகள் இடம் பெற்றுள்ளன. நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும்பொழுது திரிதோஷ முறையை நன்கு உணர்ந்து கையாடவேண்டும். உடல் நலன் வாதபித்த கபங்களின் சமன நிலையைப் பொருத்தியுள்ளது. தவருன உணவால் இவைகளின் நிலை கெடுமானல் கழிவுக் கருவிகளின் தொழில் முறை கெட்டு உடல் நலன் குலைகின்றது. பெற்ருேரின் குணங்களை குழந்தைகள் அடைகின்றன. அதுபோல அவைகள் இந்தத் திரிதோஷத்தையும் அவர்களிடமிருந்து பெறுகின்றன. தந்தையிடமோ தாயிடமோ கபம் மிகுதியாயிருப்பின், கப மிகுதி குழந்தைகளிடமும் காணப்படுகிறது. சரியான சிகிச்சையை உரிய காலத்தில் கையாடாவிட்

டால் அக்கபம் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து நிற்கும். இவ்வாறே வாத பித்தங்களும் வேலை செய்யும். வாழ்க்கையில், உணவும், குடிவகைகளும், சில பழக்கங்களும் இந்த தோஷங்களுள் மிகுந்த ஒன்றைத் தணிவிக்கின்றது. பிறவியிலிருந்தே ஒரு குழந்தைக்கு கபம் மிகுதியாக இருந்து, கபத்தை வளர்ப்பது ஏதேனும் சேர்ந்தால், கபம் அதிகமாகி உடல் நலனைக் கெடுக்கின்றது. இவ்வாறே வாத பித்தங்களுக்கும் சொல்லலாம். மனித உடலில் இந்தத் தோஷங்களுள் ஒன்றோ இரண்டோ மூன்றோ இருப்பதை உணர்ந்தால் அதுபோலவே அநேகமாக ஒவ்வொரு பொருளிலும் முக்கியமாய் உணவிலும் பானங்களிலும் அவையிருப்பதை உணரலாம். இந்தத் திரிதோஷத்தை ஒட்டி உணவுப் பொருள்கள் பானங்கள் ஆகிய இவற்றின் குணங்களை நுணுக்கமாக அறிதல்வேண்டும். நோய்களைக் குணப்படுத்தும் முறையில் உணவுப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதற்கு முன்னர் அப் பொருள்களின் குணங்கள் என்ன என்பதைத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். பாலைச் சிகிச்சை முறையில் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னால் பாலானது வாதபித்த கபங்களுள் எந்தக் குணத்தை உடையது என்று தெரிந்திருக்கவேண்டும். இவ்வாறே அரிசி, கோதுமை, ராகி, காய்கறிகள் கிழங்குகள், கீரை, கொட்டையிவற்றின் குணங்களையும் நன்கு ஆராய்ந்தறிதல் வேண்டும்.

இரண்டாம் பாகம்

நோயும் உணவும்

குணத்திலும் அளவிலும் மாறுபட்ட உணவினலேயே நோய்கள் உண்டாகின்றன என்றும் அவற்றைக் குணமாக்குதற்குத் திருந்திய உணவும் பட்டினியுமே இன்றியமையாதன வென்றும் முந்திய அதிகாரங்களில் ஆராய்ந்து நிறுவியுள்ளோம். ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளைக் கையாடி இந்நூலாசிரியர் கண்டுணர்ந்த அனுபவ முறை இதுவேயாகும். குறிப்பிட்ட மருந்துகள் நோயைக குணமாக்கத் தவறியபொழுது பட்டினியும் பாங்கான உணவுமே நோயாளிகளுக்குத் தெளிந்த முறையில் நன்மை செய்துள்ளன. நோயைக்குணமாக்கும் முறையில் இவையே முக்கியமான கருவிகளாக இருப்பினும், சூரிய ஒளிக்குளிப்பும், நீர் ஆவிக் குளிப்பும், தொட்டிக் குளிப்பும், மண் பூச்சும், தசை தேய்ப்பும், யோகாசனமும், நெட்டுயிர்ப்புப் பயிர்ச்சிகளும் வேண்டத்தக்க உப கருவிகளேயாகும்.

பலவேறு பிணியாளிகளைத் தொடர்ச்சியாகச் சோதனை செய்து பார்த்த வகையில் இந்நூலாசிரியர் நோயைக் குணமாக்கும் முறையில் உணவே முதன்மையான கருவியென்றும் மருந்தென்பது அறவே தேவையில்லை யென்றும் தெளிவாகக் கண்டறிந்துள்ளார். உடல் அழுக்கும் உள்ள அழுக்கும் திரண்டு நிற்பதே ஒவ்வொரு நோய்க்கும் காரணமாகும். அந்த முறையில் நோய் என்பது ஒன்றே, பலவிதமான நோய்களென்று சொல்லிக்கொள்ளுவதெல்லாம் அந்த ஒரு நோயின் அறிகுறிகளே யாகும். ஆகவே

நோயைக் குணமாக்கும் முறையும் ஒன்றேயாக இருக்கவேண்டும். அதாவது அழுக்கை யெல்லாம் அகற்றி யொழிக்கவேண்டுவதே. அதற்குப் பேருதவியாயிருப்பன பட்டினியும் திருந்திய உணவுமே யாகும். நோயைக் குணமாக்குவதற்கு உணவு என்னும் ஒரே வழிதான் உண்டு என்று ஒப்புக்கொண்டு அனுபவமுதிர்ந்த அறிவாளிகளான மருத்துவர்கள் பிணியாளிகளுக்கு உணவு திட்டம் செய்வதில் மிகவும் பாகுபாடுணர்ந்தவர்களா யிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பிணியாளிவகையிலும் இலகுவான உணவை ஆதரித்துக் கடின உணவை விலக்கவேண்டும்.

மிகவும் அண்மையில் தோன்றிய மருத்துவக் கலை, கலோரி தத்துவத்தோடு விட்டாமின்களையும் சமநிலை உணவையும் ஆதரித்துக் கூறுகின்றது. பாமர மக்களும் இவற்றின் முறைகளைப்பற்றி அறிவுறுத்தப் பெற்றுள்ளனர். உணவு வகையில் இக்கோட்பாடுகள் தமக்கென ஓர் இடம் பெற்றிருக்கலாம். ஆனால் முன்பு குறிப்பிட்டவாறு இவைகளைப் பாமர மக்களிடையில் பயன்படுத்துவது முடியாத காரியம். அதிலும் இந்திய மக்களோ மிகவும் ஏழைகள். அவர்கள் அவற்றைக் கையாடுவது இயலாது. அதற்கு மாறாக ஒரு மருத்துவர் திரிதோஷத்தைப் பற்றியும் நாடியைப்பற்றியும் தெளிவாகத் தேர்ந்தறிந்து, அவற்றின் கூறுகளையும் குறிகளையும் அறிந்து, திரிதோஷ முறைப்படி உணவின் குணத்தையும் அறிந்து ஒரு பொருத்தமான உணவைத்திட்டஞ்செய்வாரானால் பிணியாளிகளுக்கு உண்மைத்தொண்டு புரிந்தவராவார். மருந்தை யடிப்படையாகப் பற்றியிராமல் பிணியாளிகளைப் பயன் தருமுறையில் கவனிக்கக்கூடும் என்பது உறுதி. வாசகர்களுக்கு கீழ் கொடுக்கப்

பட்டுள்ள உணவுப்பட்டியில் உணவுகளுக்குரிய எண்கள் பழக்கமாயிருக்கவேண்டும். வாதபித்த கபத்தை யொட்டி வகுக்கப்பெற்ற உணவுப்பட்டிகளும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். நோய்களைக் குணமாக்கும் வகையைக் கூறும்பொழுது அடுத்தடுத்து அவ்வெண்கள் சுட்டிக் கூறப்படும்.

பட்டினியும் திட்டப்படுத்திய உணவும் நன்றாக வேலை செய்ய, குடலும் சிறுநீர்ச் சுரப்பிகளும் நீந்தோலும் தாமதமின்றித் தக்கபடி வேலை செய்ய வேண்டும்.

பத்தியம்

1. வெறும் நீர்.
2. சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்த நீர்.
3. அரிசிக் கஞ்சி நீர்—தன்மை : கபம்
4. கோதுமைக் கஞ்சிநீர் அல்லது கேழ்வரகுக் கஞ்சி நீர்—பித்தம்
5. சவ்வரிசிக் கஞ்சி—கபம்.
6. பசுமோர் அல்லது எருமைமோர்.—கபம்
7. இளநீர்—கபம்
8. எலுமிச்சம், இச்சிலி, சாத்துக்கொடி, திராட்சை இப்பழங்களின் இரசம்—கபம்
9. நன்றாக வெந்த அரிசிக் கஞ்சி—கபம்
10. நன்றாக வெந்த கோதுமைக் கஞ்சி அல்லது கேழ்வரகுக் கஞ்சி—பித்தம்
11. புனர்ப் பாகமும் (இருமுறை சமைத்த சாதமும்) பால் அல்லது மோரும்—கபம்
12. புனர்ப் பாகமும் மிளகு இரசமும்—பித்தம்
13. பால் சாதம், ரொட்டி, பால், சர்க்கரை, வெல்லம், பழம் ஆகியவை—கபம்

14. ஒரு பாகம் வெந்தியநொய், நான்கு பாகம் புழுங்கலரிசி நொய் சேர்த்த கஞ்சி—கபம்

15. கோதுமை, கேழ்வரகு, பருத்திக்கொட்டை (கருங்கண்ணி) இவைகளை ஊறவைத்து, அரைத்துப் பிழிந்த பால் வகைக்கு $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு; தேங்காய்ப் பால் $\frac{1}{4}$ ஆழாக்கு இவற்றைக் காய்ச்சி இறக்கும்பொழுது அரைத்த பாதாமிப் பருப்பு $\frac{1}{4}$ பலமும், திராட்சை 1 பலமும் கலந்து $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு ஆட்டுப்பால் அல்லது பசும் பாலையும் கலந்து கொள்ளவும், ஒரு தேக்கரண்டி தேனையும் கலந்து சாப்பிடவும்—புஷ்டி தரும் உணவு.

16. கோதுமை சாதம், ரொட்டி, கஞ்சி; கேழ்வரகு கஞ்சி, களி, ரொட்டி; கொள்ளு இரசம், இஞ்சித்துவையல், முருங்கைக் கீரை, முருங்கைக்காய், தூதுவளைக் கீரை, கண்டங்கத்தரி, அரைக்கீரை—இவற்றைப் பதார்த்தமாகப் பயன்படுத்தலாம். பித்த அல்லது சூடான உணவு. வாதரோகங்களையும் கபரோகங்களையும் கண்டிக்கும்.

17. அரிசி சாதம், கஞ்சி; பால், மோர், தயிர்; கல்யாண பூசுணிக்காய், சுரைக்காய், வெள்ளரி, தர்பூசுணிக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய்; பொன்னுங்கண்ணிக்கீரை, வசலைக்கீரை, வெந்தியக் கீரை, பருப்புக் கீரை; தக்காளிப் பழம், திராட்சைப் பழம் சாத்துக்கொடிப் பழம் இவை. கப அல்லது குளிர்மையான உணவு பித்த ரோகங்களைக் கண்டிக்கும்.

1 முதல் 9 வரை கூறப்பட்டவை இலகு உணவுகள். மற்றவை கடின உணவுகள்.

1. மலச்சிக்கலும் தலைவலியும்

மலச்சிக்கல்:— இயற்கைக்கு மாறான உணவும் பானமும், கெட்ட பழக்க வழக்கங்களும், சுறுசுறுப்பற்ற வாழ்க்கையுமே மலச்சிக்கலுக்குப் பெரும்பாலும் பொறுப்பானவை. இயற்கை வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுள்ள விலங்குகளும் பறவைகளும் மலச்சிக்கலுக்கும் மற்றும் நோய்களுக்கும் புறம்பாக இருக்கின்றன. மனிதனும் உணவு வகையிலும் குடிவகையிலும் இயற்கை வாழ்க்கையை நடத்துவானாயின் அவனும் நோயின்றி வாழ்வான். வேகவைக்காத இயற்கை உணவுப் பொருள்கள், பழங்கள், தானியங்கள், காய்கள், கீரைகள் முதலியவைகள் குடலைச் சுத்தமாக வைக்கின்றன; உடல் முழுதும் நோயின்றித் தளிர்க்கின்றது. வேகவைக்காத உணவுகளைத் தின்று பழகாதவர்கள் சிறிதளவு மட்டும் வேகவைத்த உணவுகளை யருந்தலாம். அவ்வுணவுகள் நன்றாக மென்று தின்னுமளவுக்கு விரைப்பாக இருக்கவேண்டும். சம்பாரங்கள், உப்பு, மிளகாய், புளி முதலியவற்றை முழுமையாவது நீக்கவேண்டும். இல்லையென்றால் மிகச் சுருக்கமான அளவிலாவது சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அரிசி, கோதுமை முதலியவற்றிலிருந்து தவிடு போக்கலாகாது. பயிறு வகைகளிலுள்ள தோலை நீக்கக்கூடாது. நிலக்கடலை தேங்காய்போலுங் கொழுப்புப் பொருள்களை உணவுப் பொருளோடு சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். எந்த எண்ணெயைக் கொண்டும் செய்த பொருள்களை அகற்றவேண்டும். அரை வேக்காடுள்ள காய்களையும் கீரைகளையும் சோறு அல்லது ரொட்டியோடு போதுமான அளவு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கோதுமை அல்லது அரிசித் தவிடும் காய் கீரைகளும் முழுத் தானியங்களும்

கொட்டை வகைகளும் குடல்களுக்குச் சொர சொரப்பைத் தந்து அவை தாராளமாக அசைவ தற்கு உதவி செய்கின்றன. பாலும் வெண்ணெ யும் நெய்யும் தாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம். தண்ணீரை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டும். இந்த முறைகளை தவருமல் கடைப்பிடித்தால் குடல்கள் நன்ருக வேலை செய்யும். பேதி மருந்து களும் எனிமாவும் வேண்டியிரா.

ஆனல் பிணியாளியின் நிலைமை கொடுமையா யிருப்பின் வேறு உதவியை நாடவேண்டும். ஒரு முறையோ, இரண்டு முறையோ வேண்டுமானல் மூன்று முறையோ எனிமா கொடுக்கவேண்டும். நாட்பட்ட நோய்க்கு எனிமா நன்மையைத் தராது. திங்கிழைக்காத இலேசான பேதி மருந்துகளைக் கையாளவேண்டும். ஆமணக்கெண்ணெய், கடுக் காய் கஷாயம், நிலாவரையோடு கூடிய கடுக்காய் கஷாயம் இவற்றைத் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். அவற்ருல் நல்ல பலனுங் கிடைக்கும்.

'பேதி மருந்துகளையும் மூலிகைகளையும் பயன் படுத்துவது இயற்கை வைத்திய முறைக்கு மாரு னது. இயற்கை மருத்துவன் அவற்றைப் பயன் படுத்திஞல் அவனைக் குறை கூறுவார்கள்.' இயற்கை வைத்திய முறையை உள்ளவாறறியாத வர்கள் கூறும் வாதம் இது. ஒரு மூலிகை ஒரு நோயைப் போக்குங்கால் உடலை நஞ்சூட்டிக் கெடுக்காமலும், ஒன்றுபோக மற்ருெரு புதிய நோயை உண்டாககாமலும் இருக்குமானல் அத னைக் கையாடுவது இயற்கை மருத்துவ முறைக்கு முரணுகாது. மலச் சிக்கலுக்குப் பெரும்பாலும் எனிமா பயன் தருவதில்லை. ஆஸ்பத்திரிகளிலும் மருத்துவச் சாலைகளிலும் பலருக்கும் எனிமா கொடுப்பதும் எளிய காரியமன்று. ஆகவே அதற்கு

மாறுக இலேசான மூலிகைப் பேதி மருந்துகளால் கெடுதி யொன்றும் உண்டாவதில்லை. அவை புதிய நோய்களை உண்டாக்குவதில்லை. பிணியாளிக்கு நன்மையைத் தருகின்றது. ஆஸ்பத்திரிகளில் பலருக்கும் கொடுக்கவும் எளிதாக உதவும்.

வீட்டு வேலையிலும் தோட்டங்காடு வேலையிலும் உடலுறுப்புக்களைத் தாராளமாக அசைப்பதும், நடை, யோகாசனம், சூரிய நமஸ்காரம், மூச்சுப் பயிற்சியும் மலச்சிக்கலில் உணவு சிகிச்சை முறைக்கு பேருதவியாயிருக்கும்.

தலைவலி :—ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மலச்சிக்கல் காரணமாயிருப்பது போல தலைவலிக்கும் அதுவே மூலகாரணமாயுள்ளது. மலச்சிக்கல் நீங்கியவுடனே தலைவலியும் பறந்துபோகும். ஆகையால் மலச்சிக்கலுக்குக் கூறிய முறைகளையே தலைவலிக்கும் கையாளவேண்டும்.

2. காய்ச்சல், பசியின்மை, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு (Diarrhœa), வயிற்றுக் கடுப்பு, (Dysentery), அஜீரணம் (Dyspepsia), இரத்தம் வடிதல்

காய்ச்சல் :—ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மலச்சிக்கலே காரணமாவதைப்போல காய்ச்சலுக்கும் அது முக்கிய காரணமாயிருக்கின்றது. எந்த வகைக் காய்ச்சலுக்கும் இம்மலச்சிக்கலைச் சீர்ப்படுத்தவேண்டும். உணவு சிகிச்சையில் பட்டினியும் இலகுவான உணவுமே முக்கிய கருவிகளாகும். கடின உணவு வேண்டத் தக்கதன்று. எல்லாவகைக் காய்ச்சலுக்கும் பாலுங்கூட தள்ளப்படவேண்டும். முக்கியமாய் மாறிமாறிக் குறைந்து உயர்கின்ற காய்ச்ச

லுக்கு அது அறவே கூடாது. கடின உணவுகள் நன்மை செய்வதைக் காட்டிலும் தீமையே மிகுதியாகச் செய்கின்றன. உணவு வகையில் எல்லா வகைக் காய்ச்சலும் ஒன்றே. ஒவ்வொரு வகைக் காய்ச்சலிலும் பசி, சீரண சக்தி, செரித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் ஆகிய இவற்றை கருத்துடன் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். காய்ச்சலில் பட்டினிக்கே முதலிடந்தரவேண்டும். அது முடியாத காலத்தில் *1—4 எண்ணுள்ள உணவைப் பயன் படுத்தவேண்டும்.

உடம்பின் ஜீவசத்தைக் குறைத்து காய்ச்சலைத் தற்காலிகமாக அமைதி செய்யும் வேகமான பாஷாண மருந்துகள் யாவையும் அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். எனிமா, மூலிகை பேதி மருந்துகள், தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் தொட்டிக் குளிப்பு, நீராவிக் குளிப்பு, சூரிய ஒளிக் குளிப்பு, தண்ணீரில் நனைத்த துணியால் போர்த்தல், மட் பூச்சு ஆகிய இவைகள் காய்ச்சல் நோயைக் குணப்படுத்தும் வகையில் முக்கியமான துணைக் கருவிளாகும். பிணியாளிக்கு வேண்டும் அளவில் இவற்றைப் பயன் படுத்தல்வேண்டும்.

பசியின்மை :—மலச்சிக்கலும் பேருணவுந்தான் காரணமாகும். முழுப்பட்டினியும் அதைத் தொடர்ந்து 1—10 எண்ணுள்ள உணவும் போதுமான பசி உண்டாகும் வரை கையாடுதல் வேண்டும்.

குறிப்பு :—*1—4 என்பது 1 முதல் 4 முடிய உள்ள உணவுப் பொருட்கள். இவ்வாறு குறிப்பிட்ட மற்ற எண்களையும் இதே பொருளில் கொள்க.

வாந்தி:—பசியின்மைக்குக் கூறியவாறு பின்பற்றவேண்டும். பட்டினி மிகவும் முக்கியமானது. அல்லது 1—8 உணவு தரலாம்; அவற்றுள் எட்டாவதே போதுமானது.

வயிற்றுப்போக்கு:—முழுப்பட்டினி, அதைத் தொடர்ந்து 1—8 அல்லது 5—8 உணவு.

வயிற்றுக் கடுப்பு:—பட்டினியும் அதைத் தொடர்ந்து 5—6, 14 உணவும்.

அஜீரணம்:—பட்டினியும் அதைத் தொடர்ந்து 1—10 உணவும். இவற்ரோடு நாள்தோறும் எனிமாவாவது இலேசான பேதி மருந்தாவது கொடுக்க வேண்டும்.

இரத்தம் வடிதல்:—முழுப்பட்டினி; அதைத் தொடர்ந்து 6—8 உணவு. இவற்ரோடு முழு ஓய்வும், எனிமா அல்லது இலேசான பேதி மருந்தும் நோய்ப்பட்ட விடத்தில் மட்பூச்சும் தரவேண்டும். அபாயகரமான காயங்களானல் இரண வைத்திய சிகிச்சையை நாடவேண்டும்.

3. வாதம் (Rheumatism)
குலை நோய் (Heart Disease)

மலச்சிக்கலுக்குக் கூறிய முறைகளைக் கையாடவேண்டும். பட்டினி கிடத்தலையும், எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவையும் குறிப்பாகத் தழுவவேண்டும். கனமான உணவுகள் அனைத்தையும் தள்ளவும். வாத, சீதள உணவுகள் இந்தப் பிணியாளிகளுக்கு ஆதரவானவையல்ல. எல்லா வகைப் பயிறுகளும் கிழங்குகளும் நீக்குதல் வேண்டும். பாலுங்கூட அளவாகத்தான் உட்கொள்ள வேண்டும். 1—12 உணவுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

4. மேக வெள்ளை நோய் (Gonorrhœa) சிறுநீர் அகங்களின் அழற்சி (Nephritis) சிறுநீர்குறைவு (Scanty urine), மூத்திரத்தில் ஆல்புமின் (Albuminuria) மூத்திரத்தில் பாஸ்பேட் (Phosphaturia), மூத்திரப்பை நோய் (Cystitis) மூத்திரத்தில் மணல் (Gravel)

மற்ற ஒவ்வொரு நோய்க்கும் வேண்டியது போல் இந்த நோய்களுக்கும், குடல்களும் மற்ற வெளிப்போக்கும் உறுப்புக்களும் சரிவர வேலை செய்யவேண்டும். உப்பு, மிளகாய், புளி எல்லா வகைச் சப்பாரங்கள் அறவே நீக்கவேண்டும். 1—3, 5—8, 17 உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். பாலும் மோர் வெண்ணெய் நெய் வகைகளும் தாராள மாகப் பயன் படுத்தவேண்டும். வேண்டியவாறு சூரிய ஒளிக் குளிப்பு, தண்ணீர் அல்லது வெந்நீர் தொட்டிக குளிப்பு ஆகியவற்றை துணையாகக் கொள்ளலாம்.

5. மேக நோய் (Syphylis), குஷ்டம் சரும நோய்கள்

மலப்போக்கும், சிறு நீர்ப்போக்கும் சரியாக இருக்கின்றனவாவென்று குடல்களையும், சிறு நீரகங்களையும் அவற்றோடு மீநதோலையும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். உப்பு, மிளகாய், புளி, சம்பாரங்கள், இறைச்சி, மீன், முட்டை, பயிறு வகைகளும் அறவே நீக்கவேண்டும். யோகாசனங்கள், மூச்சுப் பிடித்தல் சூரிய ஒளிக்குளிப்பு, நீராவிகுளி ஆகிய இவை பெருந்துணை செய்யும்.

உணவு 1—12. இந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் வகையில் மட்பூச்சுப் பேருதவிசெய்யும்.

6. க்ஷயம் (Consumption)

இது உடலை உருக்கும் நோய். எத்தனையோ மருந்துகள் ஆதரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அவை யனைத்தும் உணவு மருத்துவத்துக்கு இணையானவையல்ல. இந்த மருந்துகள் பயன் அளிக்கக்கூடுமெனினும் அவை வலுவுள்ள உணவோடு பொருந்தியே யிருக்க வேண்டும். உணவு மட்டுமே இந்த நோயைக் குணமாக்கும் வகையில் முக்கியமானது என்று கொண்டால் மருத்துவன் அவ்வுணவு வகையில் வேறுபாடறிந்தவனுயிருக்க வேண்டும். யாதேனும் ஓர் உணவை உறுதி செய்வதற்கு முன்னால், நோயின் நிலை, அதன் அறிகுறிகள், பசி, சீரணம், செரிப்பு முதலியவற்றில் கருத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

நோய் தொடங்கிய ஆரம்பத்தில் தான், உடல் வலிமை போதுமான அளவு உள்ளபொழுது பிணியாளியை வெற்றியோடு குணப்படுத்தலாகும். நோய் முற்றிய பின்னர், உடல் வன்மை அறவே குன்றிப்போனால் இந்நோயைக் குணப்படுத்த எவ்வித முயற்சியும் தோல்வியேயடையும். வெற்றிகரமாகக் குணப்படுத்த வேண்டுமெனில், உடல் வலிமை போதுமான அளவு இருக்கவேண்டும். இந்நோயில் முழுப்பட்டினி கூடாதெனினும் மருத்துவத்திற்கு ஓரளவு பட்டினியிருக்க ஏற்றதாக உடல் நிலை இருக்கவேண்டும். நுரையீரலோ வேறு உறுப்புக்களோ வீக்கமடைந்திருந்தால் காய்ச்சல் இருப்பது உறுதி. பாதிப்பட்டினி வழியால் காய்ச்சலைக் குறைப்பதுவே மருத்துவனது சிறந்த கருவியாகும். காய்ச்சல் தொடர்ந்து இருக்கும்பொழுது வலு

வான உணவால் உடலை வளர்த்துவது முற்றிலும் முடியாத காரியமாகும்.

காய்ச்சல் அடிக்கும்பொழுது 1—4ம் 9, 10. உணவுகள் சிறந்தவை. இந்த உணவையே காய்ச்சல் தணியும்வரையில் தொடர்ந்து கொடுக்கவேண்டும். காய்ச்சல் தணிந்த நிலையில் 15-வது உணவை எளிதில் செரிக்கும்படி நீராகக் கொடுக்கலாம். படிப்படியாக அதனைக் கடின உணவாகக் கொடுத்துக் கொண்டே போகலாம். காய்ச்சல் முற்றிலும் விட்ட பிறகுதான், சீரணமும் செரிவும் சீர்ப்பட்ட பொழுது படிப்படியாக கடின உணவு தரலாம். மற்றபடி அதைத் தரலாகாது. காய்ச்சல் விட்டுச் சீரணம் செம்மையாயிருக்கும்பொழுது. பால் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம். அரிசிச் சோறு, கோதுமை அல்லது இராகி ரொட்டி, அடை, வெண்ணெய் நெய் முதலியவற்றை உணவாகக் கொடுக்கலாம்.

பரந்த வெளியில் இருத்தல், சூரிய ஒளிக்குளி, புணர்ச்சி நீக்கம், தியானம் ஆகிய இவை தவறாமல் செய்யவேண்டிய துணைக் கருவிகளாகும்.

7. நீரிழிவு (Diabetes)

இந்த நோய்க்கு முதற் காரணம் தவறான உணவேயாகும். ஆகவே இதற்குச் சரியான சிகிச்சை, உணவைத் திருத்துவதேயாகும். அரிசி, கிழங்குகள், மாவுப் பொருள்கள், வெள்ளைச் சர்க்கரை, வெல்லம் முதலிய எல்லாவித இனிப்புப் பொருள்கள், காப்பி, டீ, சிறுநீர்ப் போக்கையும் அளவையும் அதிகப்படுத்தக் காரணமாயிருக்கும் காய்கறிகள் முதலிய இத்தகைய உணவுகளை அறவே நீக்கிவிடவேண்டும்.

துவர்ப்பு, கசப்பு, காரம், உவர்ப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்கள் நல்ல உணவுகள். பாவற்காய், அத்திக்காய், வாழைப்பூ, வாழைக்கச்சல், வேப்பம்பூக் துவையலும் இரசமும், மாதுளம்பழம், கடலுப்பு, எள்ளுப் பண்டங்கள் தாராளமாகப் பயன்படுத்தக்கூடியவை. இனிப்பு வேண்டுமாயின் சிறிதளவு தேனைப் பயன் படுத்தலாம். பாலும் பழங்களும் அளவறிந்துதான் கொள்ளத்தக்கவை.

இவ் வுணவுகள்பல பிணியாளிகளுக்குக் கொடுத்து மிகவும் பயனுள்ளதாகத் தெளிந்தன. இதனைக் கொடுத்து சிறந்த நன்மையடையலாம்.

குடல் சுத்தம், சூரிய ஒளிக்குளி, நீராவிக்குளி, உலாவல், யோகாசனங்கள், மற்றும் உடற் பயிற்சிகள் உணவு சிகிச்சைக்குச் சிறந்த துணைக் கருவிகளாகும்.

8. மனக் கோளாறும் நரம்புக் கோளாறும்

மிகைபட உண்ணுதல், மிகுபட்டினி, அதிக வேலை, வேலையற்ற சோம்பல் வாழ்க்கை, விஷ மருந்துகளை உண்ணுதல், காப்பி, டீ, மதுபானம், அபினி முதலியவைகளை வழக்கமாகக் கொள்ளுதல், அதிபோகம், மேகநோய், வெள்ளைநோய், குஷ்டம் ஆகிய இவைகளே இந்த நோய்களுக்கு முக்கிய காரணங்களாகும். நோய்க்கு எது அல்லது எவை காரணமோ அவற்றை நீக்குவதே நோயைக் குணப்படுத்தும் முதன்மைக் கருவியாகும். பட்டினி கிடத்தலும் பித்தகுண மில்லாத இலகுவான உணவும் முக்கியமாய் பைத்தியத்திற்கும் நரம்புக் கோளாறுகளுக்கும் பயன் படுத்தலாம். 1—12 உணவு சாதகமான உணவாகும். பின்னர் குளிர்ச்சியான

வலிவு தரும் உணவுகளைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள லாம்.

உடல் ஓய்வும், உள்ள ஓய்வும், யோகாசனங் கள், மூச்சுப் பயிற்சிகள், தியானம், சூரிய ஒளிக் குளி, மட்குளி இவை இன்றியமையாத துணைக் கருவிகள்.

9. பலக்குறைவு, நோய்க்குப் பின் உடல் தேறும் நிலை (Convalescence)

பசி, நாவிற்சுவை, சீரணம், செரிவு முதலிய வற்றை வலிவு தரும் உணவுகளைக் கொடுக்கும் முன்னர்க் கவனிக்கவேண்டும. இவை சரியான நிலையை அடைந்த பின்னர், பருப்பு, பால் மோர் வெண்ணெய் நெய், கொட்டைப்பருப்பு (Nuts), காய்கறிகள், கீரைகள் போன்ற உணவுகளைக் கொடுக்கலாகும். இந்த உணவுகளை வழங்கியதன் பிறகு அசீரணமோ சுவையின்மையோ தோன்று மாயின் மேற்கூறிய உணவுகளை சிறிது காலம் நிறுத்தி வைத்துச் சிலநாட்கள கழித்து மறுபடியும் தொடங்கவேண்டும். இயற்கை யுணவுகளை நல்ல சுவையோடு ஒருவன் உட்கொள்ளக் கூடுமானல் தன் உடலை நன்ருக வளர்க்கக் கூடும். டானிக், மிட்டாய்கள், கடையில் விற்கும் மாவுணவுகள் முதலியவை வேண்டுவதில்லை.

10. கருப்பம் (Pregnancy)

கருவுற்ற பெண்கள் சுறுசுறுப்பா யிருக்க வேண்டும். அன்ருடம் உள்ள தமது வீட்டு வேலை யைச் செய்து வருவார்களானல் தாங்கள் வழக்க மாக உண்ணும் உணவைக் கொண்டே சுகமாக இருக்கலாம். முக்கியமாய் பின் மாதங்களில் நல்ல வலிவு தரும் உணவுகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் தங்கள் குடல் சிறு நீரகங்களைக் குறித்துக் கருத்தோடிருக்க வேண்டும். அவைகள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை யென்றால் தமது உணவைத் திருத்திக் கொள்ளவேண்டும். உப்பு புளி மிளகாய் இவைகளைச் சுருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பயிறு வகைகளையும் இறைச்சியையும் நீக்கிவிட்டுக் காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் தாராள மாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

11. பிள்ளைப் பேறு (Confinement)

பிள்ளைபெற்ற காலத்தில் உணவே முக்கிய மாகக் கவனிக்கப்படும் கருவியாகும். ஐந்து முதல் ஏழு நாள்வரை முழுப்பட்டினி இருத்தல் வேணடும். இல்லையெனில் 3 நாட்களுக்குக் குறையாமலேனும் உணவின்றியிருத்தல் மிகவும் நல்லது. பின்னர் எளிதாகச் சீரணமாகக்கூடிய இலகுவான உணவைக் கொள்ளலாம். 3—4, 9—10 உணவுகள் நன்மையானவை. குளிர்ந்த உணவுகளை அறவே நீக்கிவிட வேண்டும். உடலின் சீதோஷ்ண நிலை, கருப்பைச்சுருக்கம், உதிரப்போக்கு ஆகிய இவற்றைக் கெட்டியான உணவு கொடுப்பதற்கு முன் நன்றாகக் கவனிக்கவேண்டும். காய்ச்சல் விடாம லிருப்பினும், கருப்பை வேண்டிய அளவு சுருங்காமலிருப்பினும், உதிரப்போக்குக் குறைவாக இருப்பினும் முழுப்பட்டினி யிருப்பது நல்லது; இல்லையென்ல் 3—4 உணவு கொள்ளலாம்.

அடிவயிற்றை வேப்பெண்ணெய்யால் பிணைவதும், சூடான ஒத்தடமும், களிமண்ணோடு ஒத்த அளவு வேப்பிலையைச் சேர்த்துப் பசையாக்கி அடிவயிற்றிற்கு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை இடுவதும் உணவுக்குத் துணைக் கருவிகளாகும்.

மூன்றும் பாகம்

உணவுக்குத் துணைக்கருவிகள்

1. எனிமா

எனிமாக் குவளை :—4 பைண்ட் தண்ணீர் கொள்ளும் அளவில் ஒரு குழையும் அதில் 6 அடி நீளமுள்ள ஒரு ரப்பர் குழாயும், அந்தக் குழாயில் திருகோடு (Tap) கூடிய ஒரு மூக்கும் இருக்க வேண்டும்.

எனிமாக் குவளையைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு அது சரியான நிலைமையில் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒன்று முதல் 4 பைண்ட் தண்ணீரோ இளஞ்சூடான வெந்நீரோ பயன்படுத்தலாம். பிணியாளி இடது பக்கமாகப் புட்டத்தை உயர்த்திய வண்ணமாய் வாயைத் திறந்துகொண்டு படுத்திருக்கவேண்டும். பிணியாளிக்கு 2 அடி உயரத்தில் எனிமாக் குவளையை வைத்திருக்கவேண்டும். தண்ணீர் சரியாகப் பாய்கிறதா என்று கவனித்து, நீரொழுக்குச் சரியானபடி இல்லையென்றால் புரீட வாயைச் சோதிக்க வேண்டும். சாதாரணமாக மலம் அடைத்துக் கொண்டிருப்பது உண்டு. அப்படியானல் விரலால் அம்மலத்தை நீக்கிவிடவேண்டும். எனிமா கொடுத்த பின்பும் போதுமான அளவு மலம் வெளிப்படவில்லை யென்றால், இரண்டு முறை, அல்லது மூன்று முறை தேவைப்படின் அதற்கு மேலுங் கொடுக்கவேண்டும். வேண்டுமானல் ஒரே நாளில் பல முறையும் மறுபடியும் ஒவ்வொரு நாளும் கொடுக்கவேண்டும். மிகவும் ஆபத்தான நிலையில், அடிவயிறு வாயுவினல் மிகவும் பொருமி இருந்தால்,

நாடியும் சீர்கெட்டிருந்தால் எனிமா கொடுப்பது நல்லதல்ல.

2. சூடான ஒத்தடம்

ஒரு மட்பாண்டத்தில் மணலை நன்ருக வறுத்து ஒரு முரட்டுத் துணியில் கட்டி நோயுள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். நேராக நோயுள்ள இடத்தின் மேலும் வைக்கலாம் அல்லது அதன் மேல் துணியை விரித்தும் வைக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை ஒத்தடங் கொடுக்கலாம்.

3. ஈர ஒத்தடம்

துணியைத் தடிப்பாக மடித்துத் தண்ணீரில் நனைத்து நோயுற்றவிடத்தில் ஒத்தடங்கொடுக்க லாம். வேண்டுமானுல் மீண்டும் மீண்டும் தரலாம். காய்ச்சல் மிக அதிகமாக இருக்கும்பொழுது வேறு எவ்வித சிகிச்சையும் பலன் தராமற்போனுல் ஈர ஒத்தடம் குணந்தரக் கூடும். ஒரு துண்டுத் துணியை தண்ணீரில் நனைத்து இலேசாக உடம் பைத் தேய்த்த பின்பு, தண்ணீரில் நனைத்த ஒரு மெல்லிய துணியால் உடம்பு முழுமையும் போர்த்து விடவேண்டும். காய்ச்சல் 101° அளவு தணியும் வரை யில் போர்வையை நீக்காமல், தணிந்த பின்னர் ஒரு தடித்த கம்பளியால் குளிர்காற்றுப் படாமல் உடம்பை மூடிவிடவேண்டும். கபம் அதிகமிருப்ப தாக நாடி தெரிவித்தால் ஈர ஒத்தடத்திற்கு இட மில்லை.

4. மட் பூச்சு

நுண்மையான களிமண் பொடியைத் தண் ணீரைக் கொண்டு பசையாக்கி நோயுற்ற இடத்

தில் ½ அங்குல முதல் 1 அங்குல கனத்தில் அப்பி ஒரு இலையால் மூடித் துணியால் நன்றாகக் கட்டி விடவேண்டும்.

ஒரே அளவுள்ள வேப்பிலையையும் மஞ்சளை யும் அரைத்துப் பசையாக்கிக் களிமண் பசையுடன் கலந்து மேக நோய் குஷ்ட நோய் வீக்கங்களுக்கும் புண்களுக்கும் நலம் பெறப்போடலாம்.

5. மட் குளி

நுண்மையான களிமண்ணுல் செய்த பசையை உடல் முழுவதும் பூசி ஒரு மணியிலிருந்து ஆறு மணிநேரம், வேண்டுமானுல் அதற்கு மேலும் விட்டு வைக்கவேண்டும். பசை உலர்ந்து போனுல் புதிய பசை பூசவேண்டும். குளிர்மை தட்டுவதாகக் குறி கண்டால் மட்பூச்சை அதிகநேரம் விட்டிருக்கக் கூடாது.

6. சூரிய ஒளிக்குளி

பிணியாளி ஏறக்குறைய ஆடை சிறிதுமில்லா மலோ அல்லது மெல்லிய துணியால் உடம்பை போர்த்துக் கொண்டோ, உடம்பு முழுவதிலும் சூரிய ஒளிபடுமாறு உடம்பைக் காட்டியிருக்க வேண்டும். தலைக்கு ஒரு துணியைக்கட்டிக்கொள்ளு வது வேண்டத்தக்கது. வாழை யி லை யை க் கொண்டோ அது கிடைக்கவில்லையெனில் ஒரு பசுமையான துணியைக்கொண்டோ உடலை மூட லாம். இரண்டும் கிடைக்கவில்லை யெனில் உடலை நேராக சூரியனுக்குக் காட்டவும். ஆனுல் உடல் அதிக வெப்பமாகி விடாதவாறு கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். சூரிய ஒளிக்குளி அரைமணியி லிருந்து ஒரு மணி வரையில் நடைபெறலாம். அல் லது வியர்வை வரும் வரையில் இருக்கலாம். வியர்வை

வந்த பின்னர் மூடப்பெற்ற அறை யொன்றில் ஒரு மெல்லிய ஈரத்துணியைப் போர்த்துக் கொண்டு அரை மணிநேரம் இருக்கவேண்டும்.

7. நீராவிக்குளி

மூன்று அல்லது நான்குபடி தண்ணீரை கொதி கிளம்பக் காயவைத்து, அதோடுகூட மூன்று அரைச் செங்கல்லைப் பழுக்கக் காய்ச்சவேண்டும். ஒரு அடி உயரத்தில் பிணியாளி உட்கார்ந்திருக்க, ஒரு வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் கொதி நீரை வைத்து, நீராவி வெளியே செல்லக்கூடாத தடித்த கம்பளமொன்றை நீர்ப்பாத்திரத்தோடு பிணி யாளியையும் போர்த்துவிடவேண்டும். வெந்நீர் மேலே தெரித்துவிடாத வண்ணம் மெல்லெனச் செங்கல்லை நீர்ப்பாண்டத்தில் நுழைக்கவும். கொதி ஒலி அடங்கியதும் இரண்டாவது மூன்ருவது கல்லை யும் வைக்கவேண்டும். முதல் செங்கல் அல்லது இரண்டாவது செங்கல்லோடு போதுமான அளவு வியர்வை கிளம்பினுலும் பிணியாளிக்கு ஆயாச மாகத் தோன்றினுலும் மூன்ருவது செங்கல்லைப் பயன் படுத்தாமலே இருந்து விடலாம். இந்நீராவிக் குளி அடிக்கடி கொடுக்கப்படவேண்டும்.

8. தொட்டிக்குளி (தண்ணீர்)

குளிப்பதற்குப் பெரும்பான்மையாக முட்டை வடிவமான தொட்டியே பயன் பெற்று வருகிறது. அது 3 அடி நீளமும் 2½ அடி அகலமும் 1 அடி உயரமு முள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். முட்டை வடிவமான தொட்டி கிடைக்கவில்லையெனில் வட்டமான தொட்டியைப் பயன்படுத்தலாம். தகரத்தாலோ, மண்ணினுலோ, மரத்தாலோ செய்த தொட்டியா யிருக்கலாம். தொட்டி எதுவும் கிடைக்கவில்லை

யெனில், ஆற்றங் கரையிலோ குளத்தங் கரையிலோ ஒரு குழி செய்து கொண்டாலும் போதும்.

வயிற்றை மூடும் அளவில் கொப்பூழ் மட்டத்திற்குத் தண்ணீர் நிரம்பியிருக்கவேண்டும். பிணியாளி தொட்டியில் உட்கார்ந்த வண்ணமாய் முதுகுப்புறமாகச் சாய்ந்து கொண்டு, காலைத் தொட்டிக்கு வெளிப்புறமாக நீட்டிக்கொள்ளவேண்டும். பிணியாளி தன் வயிற்றை இலேசாக பிசைந்த வண்ணமாக, ஏறாளவு அரை மணிநேரம் தொட்டிக்குள் இருக்கலாம். குளிர்வதாக உணர்ச்சி கண்டால் அரை மணிக்கு முன்பாகவே வெளியேறி விடலாம்.

9. தொட்டிக்குளி (வெந்நீர்)

பிணியாளி முன் சொல்லியவாறு தொட்டியில் இருக்க வெந்நீர் ஊற்றப் பட்டிருக்கவேண்டும். தொடக்கத்தில் பொறுக்கும் அளவில் வெந்நீரை தொட்டியில் ஊற்றிப்பிறகு நல்ல சூடுள்ள வெந்நீரை மெல்லென ஊற்றி முன்னிருந்த நீரோடுகலக்க வேண்டும். தண்ணீர் தொட்டிக்குளியைப்போலவே கொப்பூழ் மட்டத்திற்கோ அல்லது அதற்கு மேலாகவோ பொறுக்கத்தக்க அளவில் வெந்நீர் ஊற்றவேண்டும். தாராளமாக வியர்வை காணும் வரையில் நீர் சூடாகவே இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வியர்வை தாராளமாக வெளிப்படும்போது அல்லது ஆயாசம் தோன்றும்போது பிணியாளி தொட்டியிலிருந்து எழுந்து நனைந்த போர்வை யொன்றைப் போர்த்துக்கொண்டு பாயில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேண்டுமானல் இந்த வெந்நீர் தொட்டிக்குளியை சிலநாள் வரையிலோ, வாரங்கள் வரையிலோ நாள்தோறும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

10. யோக ஆசனங்கள்

1. புஜங்காசனம் :—கீழ் நோக்கிய வண்ணமாக வயிறு நிலத்தில் படிய நெடுகப்படுத்து உடலை விரைப்பாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். கைகளை மார்புக்கு நேர் கீழாக நிலத்தின்மேல் ஊன்றி நிமிர்ந்து, தலை, கழுத்து, மார்பு முதலியவை பிற் சாய்வாக இடுப்பை நோக்கி இருக்க வளைந்திருக்க வேண்டும். கொப்பூழிலிருந்து கால் விரல் வரை யிலும் நிலத்தைத் தொட்ட வண்ணமாகப் படிந் திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 5 நிமிடம் வரை யிலும் பிணியாளி இருக்கவேண்டும்.

2. சலபாசனம் :—முன் சொன்னவாறே உடலை நிலத்தில் கிடத்தி கைகளை மட்டும் வயிற்றின் கீழாக நீட்டிக்கொள்ளல் வேண்டும். பிறகு இரண்டு கால் களையும் மெல்ல மேலே ஒரு முழம் உயர்த்தி இடுப்பை நோக்கி வளைக்க வேண்டும். இந்த நிலை யில் 5 நிமிடம் வரையிலும் இருக்கவேண்டும்.

3. தனுராசனம் (வில்லிருக்கை):—முன் சொன்ன வாறே நிலத்தில் குப்புறப்படுத்துக் கைகளைப் பின் புறமாக நீட்டிக் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு மார்பையும் தலையையும் நிமிர்த்தி வில்லைப் போல, வயிற்றின்மேல் பாரத்தைப் போட்டு இருக்கவேண்டும். வயிற்றை முன்னும் பின்னும் பக்கவாட்டிலும் உருட்டிக் கொண்டு ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை இருக்கவும்.

4. பச்சிமோத்தனஆசனம் :—மல்லாந்து படுத்து, மெல்லென மூச்சு விட்டுக்கொண்டே தலையை மேலே தூக்கி வளைந்து கைகளை விரைப்பாக நீட்டி கால் பெருவிரல் பிடித்துக்கொண்டு தலையை முழங்கால் மேல் பொருத்தவும். தொடக்கத்தில் இவ்வாசனம்

மிகக் கடினமாகத் தோன்றும், பின்னர் சரிப்பட்டுப்போகும். 5 நிமிடங்களிருக்கலாம்.

5. சர்வாங்காசனம்:—மல்லாந்து படுத்து இரண்டு முழங் கைகளையும் நிலத்தின் மேல் நன்றாக ஊன்றி, இரண்டு கைகளாலும் புட்டங்களைப் பற்றிக் கொள்ளவும். பின்னர் கால்களை உடம்புடன் மெல்ல மேலே உயர்த்தி மார்பு, முகவாய்க்கட்டையைத் தொடும் நிலையில் நிறுத்தவும். இப்பொழுது உடல் முகவாய்க்கட்டைக்கு நேர் குத்துக் கோடு போல் காணும். 5 நிமிடங்கள் முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை இருக்கலாம்.

6. ஆலாசனம் (கலப்பை இருக்கை):—சர்வாங்காசனத்தில் புட்டங்களை பற்றிய கைகளை நெகிழ்த்து நீட்டியவண்ணமாக உள்ளங்கை நிலத்தில் தொடுமாறு நன்றாக முழுக்கையையும் தரையில் அழுத்திக் கொண்டு மேலே தூக்கிய உடம்பையும் கால்களையும், கால்களை மடக்காமல் தலைக்குமேல் காற் பெருவிரல் நிலத்தைத் தொடும் வரையில் தாழ்த்த வேண்டும்.

7. பத்மாசனம் (மலர் இருக்கை):—விரிப்பின் மேல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு, வலது தாளைக் குறுக்காக இடது தொடைமேலும் இடது தாளை வலது தொடைமேலும் அமைத்துக் கொள்க. முழங்கால் முட்டி தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் விரைப்பாக நீட்டி முழங்கால் முட்டியின் மீது அழுத்தமாக அமைத்துக்கொள்க. தலையும், கழுத்தும், முதுகெலும்பும் நேராக நிமிர்த்திருக்கவேண்டும். கண்கள் மூக்கு நுனியையேனும், புருவங்களின் இடையையேனும் நோக்கிய வண்ணமாய் தியானம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும்.

8. மச்சாசனம் (மீனிருக்கை) :—பத்மாசனத்தில் இருந்தபடியே உடம்பை மல்லாந்த வண்ணமாகச் சாய்த்துப் படுத்துக்கொண்டு, தலையும் புட்டமும் மட்டும் தரையில்பட, முதுகும் கழுத்தும் தரையில் படாமல் வளைந்திருக்கவேண்டும். கைகள் இரண்டும் கால் பெருவிரல்களைப் பற்றியிருக்கவும், முழங்கால் இரண்டும் தரையிற் பொருந்தியிருக்கவும் அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

11. மூச்சடக்கல்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, மார்பை உயர்த்தி, வயிற்றைப் பின்புறமாக உள்ளடக்கிக்கொண்டு பின்னர் மெல்ல மூச்சை உள்ளிழுத்த வண்ணமாக வயிற்றை மெல்ல முன்புறமாகத் தள்ளி எவ்வளவு காற்றை உள்ளே இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு உட்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு மூச்சை உட்கொள்ளுதலும் வெளிவிடுதலும் எவ்வளவு நேரம் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் பல முறை செய்யவேண்டும். ஆனல் களைத்துப்போகும் அளவில் செய்தல் கூடாது. சிறிது பழகிய பின்னர் உள்ளே இழுத்த மூச்சை, தன்னல் முடிந்தவரை அடக்கி வைககவேண்டும். அவ்வாறே மூச்சு விட்ட பின்னர் மூச்சை யிழுக்காமல் கூடுமானவரையில் இருக்கவேண்டும். இந்தப்படியாக பலமுறை முன் போலச் செய்து வருக.

நான்காம் பாகம்

உணவு முதலியவற்றின் குணம்

1. மனம்

மக்கள் உடல் நலம் பெற்றிருப்பதற்கும் நலங் குன்றி யிருப்பதற்கும் அடிப்படையா யிருக்குங் கருவி மனமேயாகும். மக்கள் தமது எண்ணம் போலவே நலமும் பொலமும் அடைகிறார்கள். 'போதுமென்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து.' செவ்விய முறையில் பழக்கப்பட்ட மனமே உடல் நலத்தோடிருக்க உதவி செய்கின்றது. அதற்கு மாறாக மனக் குழப்பமும், பெருங்கவலையும், நிலை யழிந்த உள்ளமும் நோய்க்குத்தான் வழிகாட்டும். குடும்பப்பற்றும், உற்றார் சுற்றத்தார் பற்றும், பல வேறு பொருட்பற்றும் சிறு நோய்களையும் வலிமை பெறச் செய்கின்றன. பற்றற்ற நிலையோ அமைதி யையும் சுகத்தையும் உண்டாக்குவதோடு கொடிய நோய்களையும் எளியனவாக மாற்றுகின்றன. மருத்துவனிடத்திலும் எளிய சிகிச்சைகளிலும்வைக் கும் முழு நம்பிக்கை வியக்கத்தக்க பலனைத் தருகின் றன. மருத்துவன் திறமையிலும் சிறந்த மருந்து களிலும் நம்பிக்கை இல்லையென்றாலோ ஐயம் உண் டானாலோ பிணியாளிக்குப் பெரும்பலன் கிடைப்ப தில்லையெனத் தோன்றுகிறது. ஆகவே பிணியா ளிக்குத் தன் நோய் அறவே ஒழிய வேண்டுமென விருப்பமிருந்தால், ஆத்திரமில்லாத அமைதியான உள்ளமும், மருத்துவனிடத்திலும் அவனது மருத் துவ முறையிலும் முழு நம்பிக்கையும் இருத்தல் வேண்டும்.

2. தூய காற்று

உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு வெளியிடத்தில் தூய்மையான காற்றோட்டத்தில் வாழ்வது மிகச் சிறந்த முறையாகும். மிக எளிய உணவளவில் வாழ்கின்ற ஏழை மக்களும் பெரும்பான்மையாக நாட்டுப் புறங்களிலே வெளிப்புலங்களில் வாழ்ந்து வருவதால் நல்ல உடல் நலத்தோடு இருக்கின்றனர். வெயிலிலும் வெளிச்சத்திலும் அவர்கள் குளிக்கின்றனர். ஜனத்திரள் உள்ள நெருக்கமான நகர வாழ்க்கையானது இருதய நோய், நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய், இரத்தச்சோகை, காசம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகக் காரணமாயிருக்கிறது. அத்தகைய நோயாளிகள் மீண்டும் நல்ல காற்றுள்ள திறந்த வெளியிலும் சூரிய ஒளியிலும் வாழ்வார்கள் எனில் இழந்த நலத்தை திரும்ப அடைவார்கள். காசம் முதலியவற்றிற்குச்செய்யும் ஏனைய மருத்துவ முறைகளுக்குத் திறந்த வெளிக்காற்று முதன்மையான துணையாகும். ஆகையால் தூயகாற்று உடல் நலத்துக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் இன்றியமையாத கருவியாகும். சூரிய நமஸ்காரம், யோகாசனம், பிராணயாமம் முதலிய உடற் பயிற்சியொடு தூய காற்றில் வாழ்வதென்றால் அதனால் பெரும் பயன் நன்கு உணரப்படும்.

3. தூய தண்ணீர்

தூய காற்றிற்கு அடுத்ததாக உள்ளது தூய தண்ணீர். அதனைப் போதுமான அளவு பருகினால் அது உடலை நல்லவண்ணமாக வைத்திருக்கும். உடலில் முக்காற் பங்கு நீர்ப் பொருளாகையால் அதனைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கும் வரையில் உடலும் நலம்பெற்று வாழும். பல நோய்கள் போதுமான அளவு தூய நீர் இன்மையால் உண்டா

கின்றன ; அல்லது அசுத்த நீர் காரணமாக உண்டாகின்றன. இப்படியாவதை யாம் வெயிற் காலத்திலும் உப்புங்காரமும் உள்ள உணவுகளை மிகுதியாக உட்கொள்ளுகின்றவரிடையிலும் பார்க்கின்றோம்.

தண்ணீர் குளிர்ச்சியானது; அது இயற்கையான பானம். அதற்கு இணை வேறெதுவும் இல்லை. இந்த இயற்கை நீர் உடல் நலத்திற்கு உதவி செய்கின்றது. இளநீரும் பாலும் மோரும் பழச்சாறும் நீரளவு நன்மை தரக்கூடியன. இயற்கைக்கு மாறான காப்பி, டீ, மது முதலிய குடிவகைகள் நோய் உண்டாக்கும் இயல்பின.

தண்ணீர் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கவல்லது; பித்தசம்பந்தமான கோளாறுகளுக்கு அது சிறப்பான முறையில் நல்லது. எரிச்சலுண்டான பாகத்தையும், இலேசாக இரத்தங்கசியும் புண்களையும், தோல் தேய்ந்துபோன இடங்களையும் குளிர்ந்த நீரில் தோய்த்த தூய்மையான துணியை அவற்றின் மேலே மூடித் தொடர்ச்சியாக ஈரஞ் செய்து வந்தால் எரிச்சலும் இரத்தக் கசிவும் நின்றுவிடும்.

தண்ணீரில் குளிப்பது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. குறிப்பாக வெயிற் காலத்திற்கும் பித்த உடம்பிற்கும் அது மிகவும் ஏற்றது. இயற்கை மருத்துவ முறையில் பல நோய்களுக்குத் தொட்டிக் குளிப்பு மிக்க நல்லது எனப் போற்றப்படுகிறது. மேலும் பயனடைய வேண்டுமானால் தொட்டிக் குளியோடு வேகவைக்காத உணவை உண்ணவேண்டும் அல்லது அரைப் பட்டினியாவது முழுப் பட்டினியாவது இருக்கவேண்டும்.

4. வெப்பம்

மனித உயிருக்கு மிதமான வெப்பம் இடைவிடாமல் வேண்டியிருக்கிறது. மிதமான வெப்ப நிலை 98·4° F என்று அளவிட்டிருக்கின்றனர். மீறிய வெப்ப நிலையும் குறைந்த வெப்ப நிலையும் விரும்பத்தக்கனவல்ல. ஒழுங்கான உணவும் பழக்க வழக்கமும் மலப்போக்கும் உடல் நலத்தையும் மிதமான வெப்ப நிலையையும் காத்து வருகின்றன.

உடலில் உள்ள மிதமான வெப்பம் மட்டுமன்றி, சூரிய வெப்பமும் வெளிச்சமும் உடலிற் படுமாறு செய்வதாலும் உடல் நலம் நிலைத்து நிற்கின்றது. செடி கொடிகளும் மரங்களும் சூரிய வெப்பமும் ஒளியும் தாராளமாக உள்ள இடங்களில் நன்கு வளர்கின்றன. ஞாயிற்றின் கதிர்களில் குளிக்கும் விலங்குகளும் பறவைகளும் நன்கு வளர்கின்றன. அவ்வாறே மனிதனும் திறந்த வெளியில் ஏராளமான சூரிய ஒளியில் நன்றாக வாழ்கிறான். அத்தகைய வாழ்க்கையில் அவன் உடல் நலம்பெற்று சுறுசுறுப்புடையவனாகின்றான். குடலும் சிறுநீர்க் கருவிகளும் நன்றாக வேலைசெய்கின்றன; வியர்வை தாராளமாகக் கிளம்புகின்றது. சூரிய ஒளியில் குளிப்பது சொரணையற்ற தோலுக்கும் காய்ச்சலுக்கும் மிகவும் நன்மையைத் தருவதாகும். வலியுள்ள இடங்களுக்கும் வீக்கங்களுக்கும் சூடான ஒத்தடம் மிகவும் நல்லது. ஈல்வாத நோய்க்கு மருந்தெண்ணை தேய்த்தோ தேய்க்காமலோ வெந்நீரில் குளிப்பது மிக நல்ல பயனைத் தருகின்றது.

5. களிமண்

இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களுள் களிமண்ணானது நோயைக் குணமாக்கும் முறையில் ஒரு சிறந்த பொருள் என்று கூறலாம்.

எந்த மண்ணும் பயன் படக்கூடியனவேயெனினும் அவற்றுள் களிமண் பெரும் பயனளிக்கவல்லது. களிமண் பசைத்தன்மையோடிருக்க வேண்டும். பாண்டங்கள் செய்யப் பயன்படும் தூய களிமண் மிகவும் நல்லது. களிமண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி செய்யும் தன்மையுண்டு. நோயுற்றவிடத்தில் அப்பினால் அப்பகுதியைக் குளிரச்செய்து இரத்த நாடிகளை ஒடுக்குகின்றது.

களிமண் பொடியைக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து மொத்தையாக்கிக்கொண்டு பலவேறு வலிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். வீக்கங்கள், அடிபட்டுத் தோல் உரிதல் (Abrasions), காயங்கள், சீழ்ப் புண்கள், சொறி, படர்தாமரை முதலியவற்றிற்கும், குஷ்டப் படை மேகப்படைக்கும், சுரப்பி வீக்கம், கட்டிகள், கண்டமாலை, யானைக்கால் முதலியவற்றிற்கும், எலி, பூனை, நாய் இவற்றின் கடிக்கும், அண்டவாதம் (Hydrocele), விதை வீக்கம் (Orchitis), கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கம், மூலம், புரைப்புண் (Fistula), நாட்பட்ட கண், காது, வாய், பல், வயிறு, நெஞ்சு வீக்கங்களுக்கும் நோய்ப்பட்ட இடத்தை இந்தப் பசையால் ½ அங்குல கனத்தில் நன்றாக மூடி இலையைமேலேவைத்துத் துணியால்கட்டிவிடலாம். புற்று நோய், சார்கோமா (Sarcoma) போன்ற கட்டிகளுக்கு இந்தக் களிமண்பசை மிக நல்ல பலனைத் தருகின்றது. நன்மை செய்வதிலும் தீமையதிகமாகச் செய்யும் ரேடியம் முறை, மின்சார முறையைக் காட்டிலும் இக் களிமண் முறை மேலான வகையில் வலியைப் போக்குகின்றது.

மண்பூச்சு எல்லாவகைக் காய்ச்சலுக்கும் மிகவும் பயன்படும். அடிவயிற்றின் மேல் ½ அங்குல கனத்தில் மண்பசையை அப்பித்துணியால் மூடி விடவேண்டும். காய்ச்சல் மிகுதியாக இருந்தால்

மண்பசை வரண்டுபோகும்; அதனையகற்றி விட்டுப் புதியபசையையாவது, அல்லது அந்தப் பசையையே குளிர்ந்த நீரால் நனைத்தாவது போடலாம். வெப்ப நிலை குறையுமானுல் பசையைக் கவனமாக அகற்றி விடவேண்டும். வயிற்றின்மேல் பசையிடுவதோடு அப்பசையையே நெற்றிக்கும் இடலாம். கொடிய இருமல், காசம், நிமோணியா, இன்புளுவன்சா, க்ஷயம் முதலிய நோய்களுக்கும் இப்பசையை மார்பில் அப்புவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். சிறு நீர்ப்பை எரிச்சல், மேக வெள்ளை, மேகப்புண் முதலிய வற்றிற்கு அடிவயிற்றில் இப்பசையை இடலாம். வயிற்றுக் கடுப்பு, லம்பிக்கையின் வீக்கம் (Appendicitis), வயிற்றுவலி முதலிய வற்றிற்கும் நாட்பட்ட குடல் வீக்கங்களுக்கும் இப் பசை மிக்க நன்மையாயிருக்கும்.

வலிமிகுந்து நாட்பட்ட கீல்வாத நோய்க்கு வலியுள்ள இடங்களில் இந்தக் களிமண் பற்றை அப்பித் துணியால் கட்டிவிடவும்.

பைத்தியம் முற்றிவிட்டால் இப்பசையை தலையை மொட்டையடித்த பாகத்தில் தடிப்பாக அப்பி இலையால் மூடி துணியால் கட்டி 6 மணிநேரம் கழிந்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவேண்டும். அருவி யூற்றுவதைப்போலத் தண்ணீரைத் தலைமேலூற்ற வேண்டும் அல்லது நோயாளி குழாய்க்கு அடியில் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

மாதவிடாயாகாமை, வெள்ளை, மாதவிடாயில் வலி (Dysmenorrhoea), அதிகமான மாதவிடாய் (Menorrhagia) முதலிய கர்ப்பக்கோளாறுகளில் அடி வயிற்றுக்கு மண் பற்றைப் பூசுவதால் மிகச்சிறந்த மருந்துகளும் பலன் அளிக்கத் தவறிய இடத்திலும் திருப்தியான குணங்கிடைத் திருக்கின்றது.

இரத்தம் வடியும் எவ்வகை நோய்க்கும் களிமண் பூச்சோடு, தனிப்பட்ட முறையில் பாகம்செய்த களிமண் பொடியை 10 முதல் 60 அரிசி எடை வரையில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். எவ்வகை வயிற்றுப் போக்குக்கும் இந்த முறை நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

மாறுபாடாக இல்லாதவரையில் $\frac{1}{8}$ பாகம் மஞ்சளும் $\frac{1}{4}$ பாகம் வேப்பிலையும் நீர் விட்டரைத்துக் களிமண்ணோடு சேர்த்துப் பூசுவது சீழ்ப்பற்றிய காயங்களுக்கும், சொறி, சுரப்பி வீக்கங்கள், மேகம் குஷ்டம் சம்பந்தமான வீக்கங்கள், புண்கள் முதலியவற்றிற்கும் சிறந்த நன்மையைத்தரும்.

உடல் அழுக்கைப் போக்கித் தூய்மை செய்வதற்கும் களிமண் மிகவும் சிறந்ததாகும். அது எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடியது; எங்கும் கிடைக்கக் கூடியது. ஆடையில் உள்ள அழுக்கை எடுக்கவும் அது சோப்பைப் போலப் பயன்படும்; ஆனால் அதன் நிறம் ஆடையைப் பற்றிக் கொள்ளுகிறது. மண்பாண்டங்களே, சமையலுக்கும் குடிப்பதற்கும் உண்ணுவதற்கும் உகந்தவை.

6. இஞ்சி

ஒரு சிறு செடியினின்று விளையும் கிழங்கு இது. இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இது பயிர் செய்யப்படுகிறது. சமையலுக்கும் மருத்துவத்திற்கும் உதவக் கூடியது. ஏறக்குறைய மஞ்சள் அல்லது ஆரோரூட்டைப் போலிருக்கும். ஆனால் மிக்க காரமுள்ளது.

இஞ்சி உலர்ந்தால் சுக்காகும். சுக்கு மிளகு திப்பிலி எனும் இவை மூன்றும் திரிகடுகம் எனப்படும். முக்கியமாகக் கப நோய்களுக்கும் பொது

வாகப் பலவேறு நோய்களுக்கும் இதனைப் பயன் படுத்துவதுண்டு.

இஞ்சியொடு, எலுமிச்சை அல்லது சிறிதளவு புளி, சீரகம், கொத்துமல்லி, சிறிதளவு உப்புஇவற்றைக் கூட்டி அரைத்த துவையல், உணவு செரிப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது. வயிற்று மந்தம், அஜீரணம், பசியின்மை முதலிய நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தும் ஆகும். இஞ்சியொடு, நெல்லிக்காய் எலுமிச்சை முதலியவற்றை போதுமான அளவு உப்பிலிட்டுச்செய்த ஊறுகாய் முக்கியமாகப் பித்த நோயாளிகட்கும், மாறுபாடில்லையென்றால் பொதுவாக எல்லா நோயாளிகட்கும் மிகவும் நன்மைபயக்கும்.

வாந்தி, வெகுட்டல், பித்தம் முதலிய நோய்களுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றோடு அந்த அளவு தேனையும் எலுமிச்சைச் சாற்றையுங் கூட்டிக் கொடுத்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும். காய்ச்சல், இருமல், அஜீரணம், மந்தம் முதலிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கும் குளிகைகளுக்கும் சூரணங்களுக்கும் இஞ்சிச்சாறு சிறந்த அனுபானமாகும்.

இஞ்சிச் சாற்றில் அதனளவு தேன் சேர்த்து 1 அல்லது 2 முறை ஒரு தேக்கரண்டியளவு கொடுப்பது எல்லாவித இருமல், காசம், நிமோனியா, இன்புளுவன்சா, க்ஷயம், நுரை ஈரல் எரிச்சல் (Pleurisy), வாதநோய்கள், தொண்டைக்கிரந்தி, இருதய நோய் முதலியவற்றிற்கு மிகவும் நலமாயிருக்கும். வேண்டுமானால் அந்த அளவு வெள்ளைப் பூண்டையும், தேன், இஞ்சிச்சாறு இவற்றோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சம அளவாக இஞ்சியையும் வெள்ளைப் பூண்டையும் மெழுகு

பதமாக அரைத்து தொண்டை கிரந்தி வீக்கத்தின் மேல் நன்ருகத் தேய்க்கலாம். சம அளவாகச் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவற்றைத்தூள் செய்து 10 அரிசி எடை அளவாகத் தேனேடு குழைத்து இருமல், சளி, வாத சுரம், கப சுரம் இவற்றிற்குக் கொடுக்கலாம். இவற்றையே கஷாயமாகவும் உட் கொள்ளலாம்.

7. கடுக்காயும் திரிபலமும்

கடுக்காய் காடுகளில் கிடைக்கக் கூடியது. கடுக் காய்த் தோலைத்தான் மருந்துவகைகளில் பயன் படுத்துகின்றனர். அது திரிபலங்களுள் ஒன்று. பலவேறு நோய்களுக்குப் பயன்படுத்துவதுண்டு. பல வகைக் கடுக்காய்கள் இருப்பினும் பலன் எல் லாம் ஏறக்குறைய ஒன்றுதான். பிஞ்சுக் காயைச் சிறப்பாகப் போற்றுவதுண்டு. ஆனால் நடைமுறை யில் முற்றியகாயையும் அந்த அளவு பலன் உண் டாகப் பயன்படுத்தலாம். சாதாரணமாக கடுக்கா யைச் சூரணமாகத் தனியாகவும் அல்லது தான்றிக் காய், நெல்லிக் காயோடு சேர்த்துத் திரிபல சூரண மாகவும் கொடுக்கலாம். கடுக்காயை கஷாயமாகவும் அல்லது எண்ணெயுடனும் அல்லது லேகியத்துட னும் கொடுக்கலாம்,

இதனைத் 'திரிதோஷ ஹரி' என்பார்கள். அது வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் மூன்று தோஷங்களை நீக்கவல்லது. துவர்ப்புச் சுவையுடை யது. வயிற்றை இளக்கக் கூடியது. பல நோய் களுக்குப் பயன்படும். அதைத் தனியாகவேனும் நெய்யோடேனும் ஆமணக் கெண்ணெயோடேனும் 15 முதல் 60 அரிசி எடை வரை உட்கொண்டால் சுகபேதி மருந்தாக வேலைசெய்யும். குழந்தைகட் கும், ஆண் பெண் எந்த வயதினருக்கும் கர்ப்பிணி

களுக்குங் கூட ஆபத்தொன்றும் வராமல் கொடுக்க லாம். வலி மிகுந்த நாட்பட்ட வயிற்றுக்கடுப்பு, மூலம், புரைப்புண், இரைப்பையழற்சி, குடல்வால் அழற்சி, மலச்சிக்கல் ஆகிய இந்த நோய்களுக்கு ஒரு பங்கு கடுக்காய்த்தூளும் நான்கு பங்கு ஆமணக் கெண்ணெயும் சேர்த்து ¼ அவுன்ஸ் முதல் 1 அவுன்ஸ் அளவுவரை கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கின்றது. சம அளவாக நிலாவரை இலை யோடு கடுக்காயையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நன் ருக வயிறிளகும். இவ்விரண்டையும் தூள் செய்தா வது கஷாயமாகவாவது உட்கொள்ளலாம்.

கடுக்காயைத் "திரிதோஷ ஹரி" என்று சொன்னாலும், அது பித்த நோய்களையே நன்ருகக் கண்டிப்பதாகத் தெரிகிறது. காமாலை, கல்லீரல் வீக்கம், மண்ணீரல் வீக்கம், தூக்கமின்மை, பைத் தியம், இருமல், இருதய நோய்கள் முதலியவை களுக்கு இது கைகண்ட மருந்து. 15 முதல் 30 அரிசி எடை வரை திரிபல சூரணத்தை ¼ அவுன்ஸ் முதல் ½ அவுன்ஸ் வரையளவு கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றேடு கூட்டி மேலே சொன்ன நோய்களுக் கெல்லாம் கொடுக்கலாம். மஞ்சள் அல்லது வெள் ளைப் பூவுள்ள எந்தக் கரிசலாங்கண்ணியும் பயன் படுத்தலாம்; மஞ்சள் நிறம் சிறந்தது.

கடுக்காய்த்தூள் சிறந்த பற்பொடியாக உத வும். பல்வலி, பல்லாட்டம், எயிற்றுப் புண், எயிற் றில் இரத்தம் வடிதல் முதலியவற்றிற்கு இத் தூளைப் பயன்படுத்தலாம். வாய்ப் புண், நாக்குப் புண், தொண்டைப்புண் முதலியவற்றிற்கு கடுக் காய்த் தூளைக் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கலாம். ரசபாஷாணத்துக்கு நல்ல மாற்று மருந்தாகும்.

10 அரிசி எடைத் தூளை ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீர் அல்லது வெந்நீரில் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, வடித்தெடுத்து கண் நோய்களுக்குச் சிறந்த கழுவு நீராகப் பயன்படுத்தலாம்.

நெல்லிக்காய் :—இது திரிபலங்களில் ஒன்று. மற்ற பலங்களான கடுக்காய், நெல்லிக்காய்களுக்கு உள்ள குணம் இதற்கும் உண்டு எனினும் பித்த ஹர குணமே சிறப்பாக உடையது. கடுக்காய், தான்றிக்காய்களோடு சேர்த்துப் பயன் படுத்தினல் இதன் குணம் அதிகரிக்கும்.

கடுக்காயிக்குள்ள மலமிளக்கும் குணம் இதற்கு அவ்வளவாக இல்லை. கடுக்காயைக் காட்டிலும் சீதளமான பொருள். பித்த நோய்களில் கடுக்காயைப் பயன்படுத்தும் சமயங்களிலெல்லாம் அதனுடன் சேர்த்தோ தனித்தோ இதனையும் பயன்படுத்தலாம். தினந்தோறும் உணவுப் பொருட்களுடன் நெல்லிப்பருப்பைக் கூட்டிச் சாப்பிட்டால் பித்தத்தைத் தணிக்கும்.

நெல்லிக்காய் கஷாயமாகவும், சர்பத்தாகவும் பயன் படுத்தலாம். நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் பித்த நோயுடையவருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பத்திய மாகப் பயன்படுத்தலாம்.

8. நிலாவரை (Senna)

இது தமிழ் நாட்டில் விளையும் ஒரு காட்டுச் செடி. முக்கியமாகத் திருநெல்வேலி மதுரை ஜில்லாக்களில் மிகுதியாகக் கிடைக்கும். இலையைத் தூளாக்கியும் கஷாயம் இறக்கியும் நல்லபேதி மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். நிலாவரைத் தூளை 10 அரிசிஎடை முதல் 30 அரிசிஎடை வரை தனியாக வேனும், சம அளவு கடுக்காய்த் தூளோடும் ஒரு

சிட்டிகைச் சுக்குப் பொடியோடும் சேர்த்தும் உட்கொள்ளலாம். அல்லது சூடான பாலோடும் உட்கொள்ளலாம். இதனை நாட்பட்ட மலச்சிக்கல், கீல்வாதம், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் முதலிய நோய்கட்குப் பேதி மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். தீமையொன்றுமில்லை; குணமுங்காணும். மூலம், குடலெரிச்சல், மூத்திரக்குறைவு முதலிய நோயாளிகட்கு இம்மருந்தைக கவனத்தோடுங் கொடுக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு முன் மாதங்களில் அடிக்கடி கொடுக்ககூடாது. ஒரு தோலா நிலாவரையை ஒரு தோலா கடுக்காயோடு சிறிது இஞ்சியும் சேர்த்து இரண்டு ஆழாக்குத் தண்ணீரில் கலக்கிக் கொதிக்கவைத்து ½ ஆழாக்கு முதல் 1 ஆழாக்கு வரை உட்கொண்டால் சுகபேதியாகும். தாராளமாகப் பேதியாக வேண்டுமானால் 1 முதல் 2 டிராம் வரை (ஒரு டிராம் என்பது ஏறக்குறைய ஒருவராகன் எடை) ஈப்சம் உப்பையும் (Fpsom Salt) இந்தக் கஷாயத்தோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

9. நெருஞ்சில்

இந்தப் பூடு பெரும்பான்மையாகத் தோட்டங்களில் படர்ந்திருக்கும். சிறு நெருஞ்சிலென்றும் யானை நெருஞ்சிலென்றும் இரண்டு வகையுண்டு. இரண்டும் ஒரே குணமுடையவை. இந்தப் பூடும் இதன் காயும் தூளாகவும், கஷாயமாகவும் இனிப்புப் பண்டமாகவும் பயன்படும்.

குண்டிக்காய், சிறு நீர்ப்பை, சிறு நீர் நாளம், கருப்பை இவற்றினின்றும் இரத்தம் வடிதல், மேகவெள்ளை, மூத்திர எரிச்சல் (Dysuria), மூத்திரக் குறைவு, மூத்திரத்தில் ஆல்புமின், மூத்திரத்தில் மணல், மூத்திரத்தில் பாஸ்பேட் (Phosphaturia), மூத்திரப்பையின் எரிச்சல் (Cystitis) முதலிய நோய்

களுக்கு நெருஞ்சில் ஒரு திடமான மருந்து. நெருஞ்சில் தூள், சோம்பு, வெங்காரம் இவற்றைச் சமனெடையாகச் சேர்த்து 10 முதல் 30 அரிசிஎடை அளவில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறைகொடுக்கலாம். அதே சமயத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் முழுப்பூடும் அவ்வளவுள்ள சோம்புமாக அரைப்படித் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து ¼ படியாக்கிச் சிறிது பனை வெல்லத்தையும் கூட்டி மேல்கண்ட நோய்களுக்குக் குடிநீர் போல அடிக்கடி உட்கொள்ளலாம்.

10. கரிசலாங்கண்ணி

இந்தப் பூடு வயல்களான நிலங்களிலும் தோட்டங்களிலும் காணப்படும். இதில் இரண்டு வகையுண்டு. வெண்பூவும் மஞ்சட்பூவுமாக அவை இருக்கும். மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிதான் மிகச் சிறந்தது. முழுப் பூடினின்றும் சாறு எடுக்கலாம். ¼ அவுன்ஸ் முதல் ½ அவுன்ஸ் வரையில் சாறெடுத்துக் கடுக்காய், நிலாவரை ஒவ்வொன்றும் 15 அரிசி எடை அளவாகக் கூட்டி அவற்றோடு 5 அரிசி எடை மிளகுத்தூளையும் சேர்த்து நாளுககு இரு முறையாகக் காமாலை, கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் மற்றும் எல்லாபித்த நோய்களுக்கும் கொடுக்கலாம். அதையே சாதாரண இருமலுக்கும் காசத்திற்கும் கொடுக்கலாம். இலையை மெழுகுபோல் அரைத்துச் சுரப்பி வீக்கங்களுக்கும் யானைக்கால் நோய்க்கும் தடவலாம். இரண்டு மூன்று நெல்லிக்காயையும் மிளகையும் இலையோடு சேர்த்து அரைத்துத் தலைவலி, இளம் நரை, மயிர் விழுதல், தலை வழுக்கை கண் பார்வைக் கோளாறு முதலிய வற்றிற்கு தலையிலிட்டுத் தேய்ப்பதுண்டு. தேய்த்த பற்றை 5 அல்லது 6 மணி நேரம் விட்டிருக்க வேண்டும். அடிக்கடி சாற்றைத் தலையில் நன்றாகத்

தேய்க்கவேண்டும். கண் மங்கலுக்கு கரிசலாங் கண்ணிச்சாற்றில் 2, 3 துளி கண்ணில் விடலாம்.

நாள்தோறும் இதனைச் சமைத்து உண்ணலாம். குழைய வேகவைக்கக்கூடாது. வேண்டுமானால் ஒரு சிட்டிகை உப்பும் மிளகும் சேர்க்கலாம். சுவைக்காகச் சிறிதளவு பச்சைப்பயிறும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். காமாலை, ஈரல் வீக்கம், சோகை, நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் இவற்றிற்கு இது நல்ல மருந்து. நேர்மையாகப் பயன்படுத்தினால் நடைமுறையிலுள்ள ஈரல்நோய் மருந்து, ஈரல்சத்து இரும்புச்சத்து கலந்த உடல் வளர்ச்சி மருந்துகளைக் காட்டிலும் கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு மிகச் சிறந்தது.

11. ஆமணக்கம்

பேராமணக்கு அல்லது ஆமணக்கு, சிற்றாமணக்கு என இருவகையுண்டு. இவற்றுள் சிற்றாமணக்கே சிறந்தது. இதில் எடுக்கப்படும் எண்ணெய்க்கு குளிர்மை செய்யுங் குணம் உண்டு. பேதி மருந்தாக எல்லோருக்குங் கொடுக்கலாம். குழந்தைகட்கும், கிழவர்கட்கும், கர்ப்பிணிகட்குங்கூட உதவும். தீமையற்றது. காய்ச்சலுள்ள பொழுதும் உடலில் கோழையிருக்கும் பொழுதும் இதனைக் கொள்ளக்கூடாது. $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் முதல் 1 அவுன்ஸ் வரை தனியாகவேனும் அதில் $\frac{1}{4}$ பங்கு கடுக்காய்த் தூளோடேனும் சேர்த்து உட்கொள்ளலாம்.

ஆமணக்கெண்ணெயைத் தனியாகவேனும் எலுமிச்சை ரசத்தோடிழைத்த பசையாகவேனும் தலையில் தேய்த்துக் கொண்டால் மிகவுங் குளிர்ச்சியாக விருக்கும். கண்ணெரிச்சலுக்கு ஒரு துளி கண்ணில் விட்டால் எரிச்சல் அடங்கும்.

12. வேம்பு

வேம்பு, நிலவேம்பு, மலைவேம்பு என பலவகைகள் உண்டு. ஆனால் சாதாரண வேம்புக்கு மற்ற வேம்புகளின் குணமே உள்ளது. இலை, கிளை, பட்டை, பூ, எண்ணெய் முதலிய எவையும் பயன் படுகின்றன. வேப்பமரம் காற்றைத் தூய்மையாககுகின்றது. கிருமிகளைக் கொல்லுவதில் மிகவும் வல்லது.

ஒரு கைப்பிடி வேப்பிலையையும் ஒரு தோலா மஞ்சளையும் நன்ருக நறுக்கி ஒருபடி தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து. வடிகட்டி காயங்களையும், கெட்ட புண்களையும் கழுவலாம். கழுவிய பின்னர் ஒரு துண்டுத் துணியை அந்தக் கஷாயத்திலேயே நனைத்துப் புண்ணின்மேல் மூடிக் கட்டிவிடலாம். புண் செம்மையாகும் வரை இவ்வாறு கட்டிவரலாம். இந்தக் கஷாயத்தில் ½ அவுன்ஸ் முதல் 1 அவுன்ஸ் அளவு காய்ச்சல் நோய்க்குக் கொடுக்கலாம். எல்லாக் குளிர் காய்ச்சலுக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் சிறந்ததாகும். பிரசவக்காய்ச்சலுக்கு இக் கஷாயம் கைகண்ட மருந்து. கொய்னவைவிட இது சிறந்ததோடு அதனல் உண்டாகும் தீயபலன் யாதும் இதனிடத்தில இல்லை. ஆனல் நீடித்து உபயோகித்தால் பித்தம் அதிகரிக்கும் யானைக்கால் காய்ச்சலுக்கும் நீரிழிவுக்கும் இது சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். நேர்மையாகப் பயன்படுத்தினல் இந்தக்கஷாயம் சிறுநீர்ப் பெருக்கையும் அதில் உள்ள சர்க்கரையையும் சிறிது காலத்துக்குள் குறைத்து விடுகிறது.

மஞ்சளும் வேப்பிலையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டரைத்துப் பசையாக்கிச் சொறி, படர்தாமரை, உடம் பெரிச்சல், மேகப்புண், குஷ்டப்புண்,

வீக்கம், நெறிகட்டிப்போதலும் சுரப்பிவீக்கம், கண்டமாலை, யானைக்கால், இரத்தக்கட்டி, கொப்புளம், இராஜ பிளவை முதலியவற்றிற்கு மேலே பூச, நல்ல குணமளிக்கும். இந்தப் பசையோடு 4 மடங்கு களிமண்ணையும் சேர்த்துப் பசையாக்கிப் பயன் படுத்தலாம். இதனையே எல்லாவகைக் கடிகளுக்கும் புற்று நோய்க்கும் சார்கோமா (Sarcoma) போன்ற கொடுமையான கழலை கட்டிகட்கும் பூசலாம். விஷத்தன்மை கொண்ட புண்களுக்கும் வீக்கங்களுக்கும் இந்தப் பசை வியக்கத்தக்க பலனைத் தருகிறது.

பழுத்து முதிர்ந்த மரங்களின் பட்டையிலிருந்து செய்யும் தூளையாவது கஷாயத்தையாவது மிளகோடு கலந்து, மேலே இலைக் கஷாயத்தில் குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கெல்லாம் கொடுக்கலாம்.

வேப்ப எண்ணெய் எல்லாவகைக் காயங்களையும் புண்களையும் கட்டுதற்குப் பயன்படும். முக்கியமாக மேகம் குஷ்டம் சம்பந்தமான புண்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஒழுங்காக உபயோகித்தால் இந்த எண்ணெய் காது இரணத்திற்கு மிகவும் நன்மையான பலனைத் தரும். காலரா போன்ற கொடிய நோய்களில் கை கால் பாதம் முதலியவை சில்லெனக் குளிர்ந்து போனால் இந்த எண்ணெயை அவற்றின் மேல் நன்றாகத் தேய்த்தல் நல்லது. காசம், நிமோனியா, இன்புளுயன்சா முதலிய மார்பைப் பற்றிய நோய்களுக்கு இந்த எண்ணெயை நன்றாக மார்பில் தேய்த்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்த பின்னர் தாய்மாருக்கு ஒரு டிராம் இஞ்சியையும் வெள்ளைப்பூண்டையும் அரைத்து ஒரு அவுன்ஸ் வேப்பெண்ணெயோடு

கலந்து 3 நாளைக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்தால் கருப்பையைக் கழுவுதல் வேண்டியிராது. அதற்குப் பதிலாக வெப்பெண்ணெயைத் தேய்க்கலாம்.

ஒத்த அளவு வேப்பிலையையும் மிளகையும் அரைத்துக் கொடுத்தல் கொக்கிப்புழு, குடலில் உண்டாகும் நீளமானடேப் புழு, வட்டப்புழு, நூற் புழு முதலியவற்றைக் கொல்ல நன்கு பயன்படும். அல்லது பூவைத் துவையலாகச் செய்து நாள் தோறும் உணவுடன் உட்கொள்ளலாம்.

13. தானியங்கள்

தானியங்களென்றால் கூலங்களையும் பயிறு வகைகளையுங் குறிக்கும். இவைகள் தாம் முக்கிய மான உணவுப் பொருள்கள். உலகெங்கணும் மக்கள் இவற்றையே முதன்மையான உணவுப் பொருள்களாய் பயன்படுத்துகின்றனர். இவற்றுள் அரிசி, கோதுமை சோளம் ஆகிய இவையே பெரும்பான்மையாக உண்ணப்படுகின்றன. கம்பு, கேழ்வரகு, வரகு முதலியவை தென்னிந்தியாவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தத் தானியங்கள் அரிசியைவிடச் சத்துள்ளவை. ஆனால் இவைகள் உடலில் சூட்டைக் கிளப்பிவிடும். இந்த வெப்பத் தன்மையைக் குறைப்பதற்கு இவற்றை தண்ணீரில் இட்டு முளை கிளம்பியபின் உண்ணவேண்டும். அரிசியும் நல்ல சத்துள்ளது தான். ஆனால் அதன் மேல் ஒட்டியிருக்கும் தவிட்டைப் போக்காமலும் அதன் கஞ்சியை வடிக்காமலும் இருக்கவேண்டும். அரிசி உண்பவர்கள், கோதுமை, இராகி, சோளம் கம்பு, வரகு இவைகளை உண்டு பழக்கமில்லாத தால் அவற்றை உண்ண விரும்புவதில்லை. ஆனால் அவை அரிசியைக் காட்டிலும் சத்துள்ளவை. இனிப்புப் பொருள்களைத் தின்னும் அரிசியுணவுக்

காரர் நீரிழிவுக் குறி காண்பாரானல் எந்த உருவிலேனும் இராகி உணவை உண்ணுவது நல்லது. ஆனல் இராகியின் மேல்படலத்துள்ள செந்நிறத் தோலைப் போக்கிவிடாமல் உண்ணவேண்டும். ஒழுங்கான முறையில் இராகி உணவை உண்பார்களானல் நீரிழிவுக்கு அதுவே சிறந்த மருந்து. வேண்டுமானல் இராகியுடன் கோதுமையையும் கலந்து கொள்ளலாம்.

மாவுசத்துள்ள தானியங்களை (Cereals) விட பயிறுவகை யனைத்தும் சத்துள்ளவை. புலால் மீன் முதலியவற்றைக் காட்டிலும் சத்துள்ளவை யென்றாலும் சீரணமாவது கடினம். வாதத்தை உண்டு பண்ணும். வாதகுணமுள்ளவர்கள் கொள்ளைத் தாராளமாகப் பயன் படுத்துவது நல்லது.

நல்லெண்ணெய் எடுக்கும் எள் மிகவும் நல்ல உணவுப் பொருள்தான். பெண்களுக்குள்ள மாதவிடாயாகாமை நோய்க்குக் கொடுப்பதுண்டு. எண்ணெயும், சமைத்துச் சாப்பிடுவதானல் எள்ளும் நீரிழிவுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.

14. காய்கள்

புடலை, பீர்க்கு, சுரை, கல்யாணப்பூசுணி, வெள்ளரி, வெண்டை முதலியவை குளிர்ச்சி தருங் காய்களாகும். எல்லாவகைப் பித்தநோய்கட்கும் சிறுநீர் நோய்கட்கும் மிகவும் நல்லது. நல்ல பயனைத் தரவேண்டுமானல், மிகுதியாக வேகவைக்காது மிளகாய் முதலிய காரப்பொருள்களைக் கலவாது உண்ணவேண்டும். புளியையும் உப்பையுங்கூட நிறுத்திவிடவேண்டும் அல்லது குறைக்கவாவது வேண்டும். உடல் நலமும் வலிமையும் இருக்கவேண்டுமானல் இந்தக் காய்களைத் தாராள

மாக உண்ணவேண்டும். கபம் மிகுதியாக இருப்ப தென்றால் இவற்றை நீக்கிவிடலாம்.

பலாவும் பூசுணியும் வாழையும் நல்லவைகள் தான். ஆனால் வாதத்தை உண்டாக்கும். சீரணிப் பதும் கடினந்தான். சீரணசக்தி குறைந்தவர் களும் வாதகுணம் மிக்கவர்களும் இவற்றை உண்ணாதிருத்தல் நலம்.

கத்தரி, முள்ளங் கத்தரி, முருங்கை, பாகல், மா, பப்பாளி முதலிய காய்கள் சூட்டையும் பித்தத் தையும் உண்டாக்கும் குணமுள்ளவை. வாத கப நோய்களுக்கு இவை நல்லவை. பாகல், வேம்பு போலக் கசக்கும்; கிருமிகளைக் கொல்லும் குண முடையது. நீரிழிவுக்கு இது நல்ல பலனைக் கொடுக் கும். மாங்காயும் பப்பாளியும் சீரண சக்தியுடை யவை. சீரண சக்தியில்லாதவருக்கு இவை மிக்க பயனளிக்கத் தக்கவை. சூட்டை யுண்டாக்கக் கூடியன. ஆதலால் மிதமாக உண்ணவேண்டும்.

15. பழங்கள்

வாழை, எலுமிச்சை, கிச்சிலி, கமலா, சாத்துக் குடி, திராட்சை, தக்காளி, அத்தி, அன்னாசி, இரணி, சித்தாப்பழம், முதலிய பழங்கள் சத்துள் ளவை; பித்தத்திற்கு ஏற்றவை. பித்த நோயுள்ள வர்களுக்குப் பயன்மிக்க உணவாகும். சீரண சக்தி யுடையவர்கள் இப்பழங்களை நன்றாகமென்று உண்ணலாம். அது குறைந்த பலவீனர்கள் சாற்றை மட்டும் உறிஞ்சிக் கொள்ளவேண்டும் அல் லது நன்றாகமென்று பின்னர் சாற்றை மட்டும் விழுங்கலாம். இப்பழங்களெல்லாம் கபத்தையுண் டாக்கக் கூடியவை. மிக்க கபமுள்ளவர்கள் இப் பழங்களை உண்ணுதல் கூடாது.

பலாப்பழம் நல்ல சத்துள்ளது. ஜீரணமாவது கடினம். மிதமாக உண்ணவேண்டும்.

மாம்பழமும் பப்பாளிப்பழமும் மிகவும் சுவையுள்ளவை. ஆனால் சூட்டைக் கிளப்பும். மிதமாக உண்டால் ஜீரணத்திற்கு நலமாயிருக்கும்..

புளியம்பழம் கறிகளோடு புளிப்புச்சுவைக்காகப்பயன் படுத்துகின்றனர். அது பித்தத்தை உண்டாக்கவல்லது. சுருக்கமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; அல்லது அதற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

16. கீரை

அகத்தி, முளை, பசலை, பசளை, கொத்துமல்லி, வெந்தயம், மணல் தக்காளி, பருப்பு முதலிய கீரைகள் மிகவும் குளிர்ச்சி தருபவை. சத்துள்ளவை. வேகவைக்காமலாவது மிதமாக வேகவைத்தாவது, மிளகாய் புளி முதலியவை சேர்க்காமல் அல்லது சிறிதளவே சேர்த்துக்கொண்டு உண்ணலாம். பித்த சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் சிறுநீர், கருப்பை சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் இவை மிகவும் நல்ல பயனைத்தரும். போதுமான அளவு உட்கொண்டால் மலமும் இறங்கும். முருங்கை, அரைக்கீரை, சிறுகீரை, தூதுவளை, மூக்கரட்டை முதலிய கீரைகள் எல்லாமும் மலமிறங்கத் துணை செய்யும். சூட்டையுண்டாக்கும். ஆதலால் கபவாத நோய்களுக்குச் சிறந்த முறையில் பயன்படும்.

17. கிழங்கு

உருளை, கருணை, வள்ளி, சர்க்கரை வள்ளி, மரவள்ளி, சேமை முதலிய கிழங்குகளைச் சாதாரணமாக வேகவைத்து உண்ணுவது வழக்கம். தனி

யாக வேனும் ஏனைய உணவுகளோடு சேர்த்தும் உண்ணலாம். இவைகள் பெரும்பான்மையாக மாவுச்சத்து உள்ளவை; உண்ணச் சுவையாயிருக்கும். இவைகளுள் பெரும்பான்மையானவை வாயுவையுண்டாக்கவல்லன. பசி மிகுந்த வேளையில் மிதமாக உண்ணவேண்டும். இல்லையென்றால் சீரணம் தடுமாறி வேறு கோளாறுகளுக்கு இடங்கோலும்.

18. மசாலை

பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல், மிளகு, கடுகு, இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, வெள்ளைப்பூடு, வெண்காயம், இஞ்சி, பெருங்காயம், சீரகம், மஞ்சள், கொத்துமல்லி, வெந்தயம், ஏலக்காய், கறிவேப்பிலை முதலிய இவைகளைக் கறிவகைகளுக்குத் துணைப் பொருள்களாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். முக்கியமாகத் தென்னிந்தியாவில் இவைகள் சுவைக்காகவும், மணத்திற்காகவும் சீரண ஆற்றல் கருதியும் பயன்படுகின்றன.

இவற்றுள் கொத்துமல்லி, சீரகம், வெண்காயம், மஞ்சள், கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் இவற்றைத் தவிர மற்றவை பலவேறளவு காரமானவை. பித்தத்தையும் சூட்டையும் உண்டாக்கும். பித்தத்திற்கும், சீரணக் கோளாறுகட்கும், ஈரல் வீக்கத்திற்கும் இவைகள் காரணமாகும். சத்துள்ள பொருள்களாக இவற்றுள் ஒன்றும் இல்லை. ஆகையால் இவையின்றியமையாத உணவுப் பொருள்களுமில்லை. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து இவற்றை உண்டு பழகி விட்டதால் இவற்றை விட்டொழிப்பது கடினமாக இருக்கும். ஆனால் நீக்கிவிடவேண்டும் என்று உள்ளூர விரும்பினால் இவைகளை முற்றி

லும் நிறுத்திவிடலாம். இவற்றுள் சிலவற்றைச் சீரணக் கோளாறுகளை நீக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

கொத்துமல்லி குளிர்ச்சி தரும் பொருள். மற்ற சம்பாரப் பொருள்களின் காரத்தை மட்டுப் படுத்தப் பயன்படுத்தலாம். வெண்காயமும் வெந்தயமும் அவ்வகைப் பயனையளிக்கும். வெந்தயம் குளிர்ச்சியளிக்குங் குணமுள்ளது. நோயுக்கு இதமானது. வயிற்றுக் கடுப்பு, குடலெரிச்சல், பித்தம், சூடு, சீதபேதி முதலியவற்றிற்கு வெந்தயம் மிகவும் சிறந்த மருந்து.

கறிவேப்பிலை நல்ல மணமுள்ளது; கறிகளுக்குப் பயன்படுகிறது. அதை அதிகமாக வேகவைப்பதாலோ வதக்குவதாலோ அதற்குள்ள சத்து நசித்து விடுகிறது. துவையல் அரைத்து உண்பதுவே சிறந்த முறையாகும்.

மஞ்சளுக்குக் கிருமிகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் சிறிதுண்டு. கறிகளில் நிறத்திற்காக பயன் படுத்துகின்றனர். அது கபத்திற்குப் பகை. சீரணத்திற்குக் காரணமாகும். அதன் கஷாயத்தையாவது அரைத்த பசையையாவது, புண், காயம், சொறி, முதலியவற்றிற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

வெள்ளைப்பூடு மிகவுங் காரமுள்ளது. கபத்திற்கும் வாதத்திற்கும் சிறந்த மருந்து. முன்னர்க் கூறியவாறு எவ்வகையான கபநோய்கட்கும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம். தேனும் இஞ்சியும் கலந்தால் அதன் பயன் இன்னும் மிகுதியாகின்றது. ஆனால் அது சூட்டை உண்டாக்கக் கூடியதாதலால் கவனத்தோடு பயன்படுத்த வேண்டும்.

19. பருப்பு அல்லது கொட்டை, தேங்காய், நிலக்கடலை

நமது நாட்டிலும் பிறவிடங்களிலும் விளையும் பலவகைப் பருப்புவகைகளுள் நிலக்கடலையும் தேங்காயுமே தென்னிந்தியாவில் உணவுப் பொருள்களாக மிகுதியாகப் பயன்பட்டு வருகின்றன.

நிலக்கடலையைப் பாங்கோடு பயன்படுத்துவோமானால் அது நல்ல புஷ்டிதாத்தக்க உணவாகும். சதை வளர்ச்சிக்குரிய எல்லாவகைப் பண்புகளும் அதில் உண்டு. சதை வளர்க்கும் சத்தாகிய புரோட்டீனும் கொழுப்புச் சத்தும் அதில் மிகுதியாக இருக்கின்றன. அதனை வறுக்காமலும் சிறிது வறுத்தும் உண்கின்றனர். பித்த முண்டாக்கக் கூடியதென்பார்கள். ஆனால் வெல்லத்துடன் தின்றால் பித்த குணம் நீங்கிவிடும். உண்ணவும் சுவையாக இருக்கும். நிலக்கடலையையே உணவாகக் கொண்டு மக்கள் வாழலாம். கீரையோடும் காய்களோடும் சேர்த்து உண்பதானால் அவை மிகச் சிறந்த உணவாகும். நேர்மையான முறையில் பயன் படுத்தினால் பால் தயிர் மோர் வெண்ணெய் நெய், பயிறுகள், இறைச்சி முதலிய எல்லாப் பொருள்களையும் நிறுத்திவிடலாம். நன்றாகப் பசித்த பொழுதும் அதனை நன்றாய் மென்று மிதமாக உண்ணவேண்டும் என்பதில் கருத்திருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அசீரணம் முதலிய கோளாறுகள் தோன்றும்.

தேங்காய் :—நமது நாட்டில் தென்னை எவ்விடத்திலும் பயிரிடப்படுகிறது. பாங்குபதனோடு உட்கொள்வதென்றால் நிலக்கடலையைப் போலவே தேங்காய் தன் அளவிலே ஒரு முழு உணவு என்பார்கள். ஆயினும் கீரை, காய், சிறிது தானியம்

இவற்றை வேகவைக்காமலோ வேகவைத்தோ தேங்காயைச் சேர்த்து உண்ணுவதென்றால் அதன் ஊன்வளர்க்கும் ஆற்றல் மிகவும் அதிகமாகும். நன்றாகப் பசித்த பொழுது தேங்காயை வெல்லத்தோடு சேர்த்து உண்ணவேண்டும். கறிகாய்கள் தேங்காயுடன் உண்டால் சுவை மிகுதியாகின்றன. இளநீர் மிகவுங் குளிர்ச்சியுள்ளது. அது உடல் நலத்திற்கேற்ற இயற்கைக் குடி நீர். பித்தத்திற்கும் நீர்ச் சுருக்குக்கும் மிகவும் நல்லது. சுதை வளர்ச்சிக்கும் தாராளமாகச் சிறுநீர் கழிவதற்கும் பெருந்துணையாக இருக்கும். தேங்காயெண்ணெய் நெய்யைப் போலுங்குணமுள்ளது. சோற்றிலிட்டும் உண்ணலாம். தலையிலும் உடம்பிலும் தடவப் பயன்படும். காயங்களுக்கும் புண்களுக்கும் தடவலாம்.

முந்திரிப் பருப்பு :—இதனை வறுக்காமலோ வறுத்தோ அல்லது இனிப்புப் பண்டங்களுடன் சேர்த்தோ உண்ணுகின்றனர். மிகவுஞ் சுவையுள்ளது. ஊனை வளர்க்க வல்லது. ஆனால் இதுவும் சூட்டைக் கிளப்பிவிடும். ஆதலால் மிதமாக உண்ணுதல்வேண்டும். நிலக்கடலை, தேங்காய் போலவே இது பித்தத்தை வளர்க்கும். அவற்றைக் காட்டிலும் அதிக பித்தகுணமுடையது எனலாம்.

20. சர்க்கரை, வெல்லம், தேன்

சர்க்கரை முதலியவைகளை உணவோடு கலப்பது சுவை கருதியேயாகும். இவை இன்றியமையாத பொருள்கள் எனக் கருதப்படுகின்றன. சர்க்கரையைப் பற்றிய குரல் பெரும்பாலும் தேநீர் காப்பி குடிப்போர் இடும் பேரொலியே யாகும். சர்க்கரையும் வெல்லமும் அவ்வப்போது பயன்படுத்தத்தக்கன. ஆனால் இவை இன்றியமையாத பொருள்கள் அல்ல.

சர்க்கரை தூய்மை செய்த வெல்லமே யாகும். நாகரிக மக்களென்று சொல்லிக்கொள்ளுவோர் பயன்படுத்துகின்றனர்; ஏனையோரும் அவர்களைப் பார்த்துப் பழகி வருகின்றனர். சர்க்கரைதான் மிகவும் வேண்டத்தகாத பொருள். அதனையே ஒழித்து விடுவதென்றால் மிகவும் நன்மையாகும். இனிப்புவேண்டுமானால் கரும்பு வெல்லமோ தென்னை வெல்லமோ பனைவெல்லமோ, சர்க்கரை தரும் இனிப்புண்டாகப் பயன் படுத்தலாம். சர்க்கரையாகவோ வெல்லமாகவோ அது கபத்தை அதிகப்படுத்துகின்றது. அதிகக் கபம் உள்ள பொழுது அதனை உட்கொள்ளக் கூடாது.

தேன் :—மிகவுஞ் சுவையுள்ளது; ஊன் வளர்ச்சிக்கும் உதவி செய்வது. கபநோய் அனைத்திற்கும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம். முன்னரே கூறியவாறு சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்துக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம். க்ஷயம், நிமோனியா, இன்புளுயன்சா, காசம் முதலிய நோய்களுக்குத் தேனானது ஒரு கைகண்டமருந்து. 1 முதல் 4 டிராம் வரை மருந்துகளோடும் அல்லது உணவோடு கலந்து கொடுக்கலாம். மிதமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்; இல்லையெனில் சூட்டைக் கிளப்பிவிடும்.

21. பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய்

நமது நாட்டில் பசும் பால், ஆட்டுப் பால், எருமைப் பால் இவற்றைக் குடிக்கின்றனர். உடல நலத்திற்கும் வலிமைக்கும் மனிதனுக்குப் பால் இன்றியமையாத பொருள் என்பது தற்கால மருத்துவரின் கொள்கை. இதற்கு மறுதலைக் கொள்கையும் உண்டு. பால் மனிதனுக்கு இன்றியமையாத பொருள் அன்று என்பது. ஆனால் பால்

கிடைப்பதாயிருந்து விலைகொடுத்து வாங்க வாய்ப்பும் இருக்குமானுல் அதனை உண்ணலாம்.

பால் பலவற்றினுள்ளும் பசுவின் பாலே சிறந்தது. ஆனுல் எருமைப் பாலோ ஊன் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையானது. ஆனுல் அது வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும்; எளிதில் சீரணமாகாது.

ஆட்டுப் பால் மற்றவைகளைக்காட்டிலும் ஊன் வளர்க்கும் சத்து மிகுதியாக உள்ளது. முக்கியமாய் கபநோய்களுக்கு மிகவும் நன்மையானது. சீரண சக்திக்கு ஏற்றாற்போல் பயன்படுத்தினுல், க்ஷயநோய்க்கு ஆட்டுப்பால் கைகண்டமருந்தாகும். 1 முதல் 4 டிராம் வரை தேன் சேர்த்தால் அதன் ஆற்றல் மேலும் அதிகரிக்கும்.

எருமைப் பால் மற்ற இரண்டு பால்களைக் காட்டிலும் கனமானது. கீல்வாத நோயாளிகள் இந்தப் பாலைப் பருகக்கூடாது.

கிருமியாராய்ச்சியாளர் பாலைக் காய்ச்சிப்பருக வேண்டுமென்று கூறுகின்றனர். ஆனுல் கறந்தவுடன் பயன்படுத்தும் பால் மிகவும் சத்துள்ளது என்பதை யறிவார்களாக.

தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், பாலடைக் கட்டி முதலியவை பாலினின்று செய்யும் பலவிதப் பொருள்களாகும். பாலில் உள்ள வளர்ச்சிச் சத்து இவற்றிலும் உண்டு. பாலைக் காட்டிலும் தயிரும் மோரும் மிகவும் நன்ருக சீரணமாகக்கூடியன. அவற்றுள் தயிர் ஓரளவு கடினமானது. மோர் மிகவும் எளிதாகச் சீரணமாகும். நெய்யைக் காட்டிலும் வெண்ணெய் நல்லது. இரண்டும் கொழுப்புண்டாக்கும் பொருள்களெனக் கருதப்படும். ஆனுல் அவற்றைப்பயன் படுத்துமிடத்தில் தேங்காய் அல்லது நிலக்கடலையையும் பயன் படுத்தலாம்.

22. சோற்றுப்பு

இது பெரும்பாலும் கடல் நீரிலிருந்து எடுக்கப் படுகின்றது. சமையலில் பயன் படுத்தப்படு கின்றது. பல மூலிகைகளிலும் காய்களிலும் உப் புச்சத்து இருக்கின்றது. பல நாட்களாக உப்புச் சேர்த்து உண்ட பழக்கத்தால் உப்பில்லாத உணவுகளை உண்ண முடிவதில்லை. அதிகமாக உப் புச் சேர்த்துக்கொள்வதால் சீரண சக்திகெடும்; பித்தநோய், மூத்திர சம்பந்தமான நோய்கள் உண் டாகின்றன. இந்நோய்களில் உப்பில்லாத பத்தி யம் மிக்க நன்மையளிக்கும்.

அசீரணத்தில் வெறும் வயிற்றில் ஐந்து அரிசி எடை உப்பைத் தனியாகவேனும் சம எடை சுக்குச் சூரணம் சேர்த்தேனும் உட்கொண் டால் அக்னி மாந்தம் நீங்கும். கால் பலம் உப்பை ஒரு பலம் நீரில் கரைத்து ஒரு நாளில் இரண்டு மூன்று வேளை உட்கொண்டால் கல்லீரல் கட்டி, மண்ணீரல்கட்டி, சூதகக்கட்டி, மதுமேகம் இவை நீங்கும். கடலோரத்திலிருப்போர் இப்பிணிகளில் ஓரிரண்டு பலம் கடல்நீரை உட்கொண்டால் நற் பலன் கிடைக்கும். சிறுகுழந்தைகளுக்கும் வய துக்கு ஏற்றவாறு கொடுக்கலாம்.

மதுமேகத்தில் காணும் இரணங்களை உப்பு நீரில் கழுவுவதோடு, ஓர் துணியைத் தோய்த்துத் தோய்த்துக் கட்டவேண்டும். எல்லாப் புண்களையும் உப்பு நீரில் கழுவலாம். சிரங்கு, சொறி, படை களுக்கு உப்பைக் கரைத்துப் பூசலாம்; கடல்நீரி லும் நன்றாக ஒரு மணி நீராடலாம்.

23. வெங்காரம்

இது மருந்துக் கடைகளில் விற்பனை செய்யப் படுகின்றது. பொற்கொல்லரும் மற்றையோரும் உலோகங்களை ஒட்டிவைக்கப் பயன்படுத்தும் பொருள். மருத்துவர்கள் இதனைப் பச்சையாகவும் பொரித்தும் பெரிதும் பயன் படுத்துகின்றனர்; வெப்பத்தன்மையுள்ள மருந்துப் பொருட்களின் வேகத்தைக் குறைக்கவே இதனைப் பயன் படுத்து கின்றனர். கால்வராகன் எடைமுதல் அரைவரா கன் எடை வரைப் பயன்படுத்தலாம். இது திரி தோஷ ஹரி எனினும் பித்தவாத ஹர குணம் சிறப்பாக உடையது.

இது எரிச்சலுள்ள இரணங்களை ஆற்றும். பச்சை வெங்காரத்தை வெண்ணெயில் நன்றாக அரைத்தோ அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் அரைத்தோ உதடு, நாக்கு, ஆசனத்துவாரம், மூத் திரத்துவாரம், கர்பத்துவாரம், முலைக்காம்பு இவற் றில் காணும் இரணங்களுக்குப் பூசலாம்.

பொரித்த வெங்காரத்துடன் சம எடை கருஞ் சீரகம், காட்டுச் சீரகம், பெருங்காயம் இவற்றைத் தனித்தனியே சூரணம் செய்து ஒன்றாகக்கலந்து வேளைக்கு அரை வராகன் எடை வெல்லத்தில் கொடுத்தால் சூதகவாயு, சூதகநேரத்தில் தோன் றும் நோய், மாதவிடாயாகாமை இவை நீங்கும்.

— முற்றிற்று —

பிழை திருத்தம்

பக்கம்	வரி	பிழை	திருத்தம்
23	1	முறையைக் —	முறையின் தவறான பகுதியைக்

Thompson & Co., Ltd., Madras.